

松が丘助産院 メールマガジン Vol. 16

2013/2/25

発行者：松が丘助産院 Jim 桑原

matsugaoka-j@par.odn.ne.jp

みなさまこんにちは、松が丘助産院 Jim クワバラです！

今月はなんだかとっても寒かったですね～ (><;

先週半ばからは少し晴れて日差しが暖かく感じられますが、朝はまだピリッとした寒さ。

一度暖かくなっただけに、また真冬の寒さが染みますね。

しかし2月は節分があり、その翌日、2/4は立春でした。

当院の近く、お花見の名所でもある哲学堂公園では、梅園に花が咲いて少し春の匂いv

今週末には3月。段々暖かくなってくれるといいですね。

季節の変わり目、年度の節目で親子共々忙しい時期ですが、こんなときこそ体調管理！

心も体も穏やかに整えて春を迎えましょう☆

それでは今月のコンテンツです。今月もどうぞお楽しみ下さい☆

———— メールマガジン Vol. 16 ————

1・スタッフ紹介～リフレクソロジー担当、川村聡子～

2・最近の松が丘助産院

3・今月の☆松が丘レシピ☆～キャベツときゅうりのゆず酢和え～

4・コラム「こどもを丈夫に育てるには」

6・インフォメーション

◆ スタッフ紹介 ◆

毎月恒例スタッフ紹介も、助産師、料理スタッフと終わり、今月はサポートスタッフ二人目。

リフレクソロジー担当の川村聡子をご紹介します。

川村さんは「足」のスペシャリスト！

私も妊婦時代から何度もお世話になっていますが、

風邪気味だったり不摂生だったり寝不足だったり…というようなことも、

足を触られるだけなのに全部わかっちゃうんです!!

そんな川村さんの秘密(?)をご紹介します (^ ^

みなさま、こんにちわ。

毎週木曜日リフレクソロジーを担当させていただいている川村聡子です。

松が丘助産院との出会いは11年ほど前。。

イギリスでリフレクソロジーを修得後、
訪問でトリートメントを行っていた時に出逢った妊婦さんが
松が丘助産院に通っていた事がきっかけでした。

その後すぐに助産院でのトリートメントを開始。
多くの妊婦さんの足に出会ってきました。

人の足はその時々状態に応じて変化をします。
妊娠期は特に変化のある時期で、足も常に変化をしています。
例えば。。

お腹が目立ってくる頃には、足の裏の腹部にあたる部分にもほんのり膨らみをみせるようになり、
妊娠中期にはその膨らみが上の方にありますが、
後期にはいってくと下がってきて、出産直前には足の骨盤の部分にあたる中に消えてしまう、など。
そんな変化を楽しみつつ、
妊娠期を気持ちよく過ごせるようトリートメントを行わせていただいています。

心身を緩ませ、ほわっとした笑顔をもつ妊婦さんと多く関わっていけるよう、
これからも足達と向かい合っていきます。
皆様どうぞよろしくお願いいたします。

◆最近の松が丘助産院◆

今年に入ってから
たくさんの赤ちゃんを迎えて賑わっている松が丘助産院です。
その中から、今月ご紹介したいご出産はOさんです。



〇さんはお二人目のご出産で、

2月20日に予定日の1日前にとてもご安産でご出産されました。

しかし出産に至るまで、

ご本人も私たち助産師もとても心配したことがありました。

〇さんは、小さいころからアトピーがありました。

その症状が出産予定日の1か月前ぐらいからとても悪化し、

それと同時にむくみもとてもひどくなってきたのです。

産科的には、むくみだけでは異常ではないとされています。

むくみ、血圧の上昇、尿タンパクの異常の3点のうち2点が出てくると、

正常の範囲を逸脱するため病院でのお産をお願いすることになります。

しかし〇さんの異常はむくみのみでした。

むくみが出る方は、代謝があまり良くないわけですから、

手足やおなかお尻なども冷たいことが多いのです。

幸い〇さんはおなかやお尻はさほど冷たくはありませんでした。

しかし足先は氷のような冷たさでした。

1年半ばごろからアトピーとむくみの症状がどんどん出てきて、

少しでも血圧が正常の範囲を超えたら病院に転院してくださいとお願いしていました。

しかし一方でできるだけ、状態をよくして助産院で産みたい、

産んでいただきたいという気持ちが強く、

最後の2週間ほどは1日おきに足浴とお灸、マッサージに通っていただきました。

私たちも必死で足先を温めました。

また「むつう整体」にも通っていただきました。

ここは私が(院長の宗)が難聴を患った時に、

ステロイドをいくら飲んだり点滴をしても治らなかったのがこの整体でほぼ完治し、

体の根本から自然治癒力を引き出すものだと感じていたために、お勧めしました。

〇さんはこの「むつう整体」に通い始めて、

それまで使っていたステロイドをやめようと思ったとおっしゃっています。

しかし、通い始めてしばらくは、それまで体内にたまっていたものが一気に噴き出すように

アトピーの症状が出ました。

とてもつらいながらも、どこか自分のからだの深部からよくなっていく実感があったとのこと。

ご出産する1週間前ぐらいから皮膚の状態も良くなりみるみるむくみが取れていったのです。

パンパンにむくんでいた足が普通の足になっていきました。
同時に足にしわがたくさんでてきました。
無事にご出産された後はさらに皮膚の色が白くなり、同時に皮がどんどん剥けています。
くるぶしもみえてきました。

むくんでいる方は出血の量が多くなることがあるので心配していましたが、
Oさんのご出産では平均よりもずっと少ない300ml程度しかありませんでした。

Oさんは、「つらい症状は出てきましたが、皆さんに自分の体に手を入れてもらい、ケアを受けることがこんなにありがたいことだと実感しました」とおっしゃっています。
そしてさらに「ひどく体がむくんでおしっこも出にくかった時に、ターミナル(終末期)の、死を目前に迎えた方がむくんでいるのを看護してきましたが、その気持ちもわかったような気がします。この体験は看護師として今後仕事をしていくうえでもすごい経験だと感じます。そして無事にこんなかわいい子供を抱くことができ幸せです。」
とおっしゃっています。

しかし、まだまだかゆみは日によってあるようです。
ただ出産を契機に驚くほど、日に日に皮膚の状態がよくなっているのです。
かゆみが収まってくるのももうすぐだと感じているそうです。
ご自分のからだにしっかりと向き合って、
出産を健康になるきっかけとして捉えているOさんに心から敬意を払います。
本当におめでとうございました。

◆ 今月の松が丘レシピ ◆

毎日の食卓にヘルシーをプラス！
このコーナーでは松が丘ごはんの特徴である、ノンオイル・ノンシュガーな一品をご紹介します。
立春を過ぎた今回は、春を感じるキャベツの小鉢を。
春のキャベツは本当に甘い！シンプルな味付けで頂きます。

【キャベツときゅうりのゆず酢和え】



材料：キャベツ、きゅうり、
(あれば) トッピングに
いりごま(白)
またはおかかでも☆

作り方：きゅうりは細長くスライスしておきます。

キャベツは食べやすい大きさに切ってゆでます。

あまりゆですぎないのがコツ！

キャベツや白菜などの淡色の葉物は、クセがないので、ゆでた後は冷水にさらさなくても大丈夫。ざるに上げてから余熱でも火が通るので、ちょっと固いかな、という程度で上げてくださいね。

キャベツが冷めたら、きゅうりと合わせ、ゆず酢と塩少々で和えます。

今回は色がキレイなのでお醤油はしませんでした、味はお好みでどうぞ。

仕上げにパラっとごまをふってできあがり。

ゆでただけで甘くてもりもり食べられる春のキャベツ、
ぜひ薄味でたくさん食べて下さいね。

◆ コラム「子どもを丈夫に育てるには」◆

今月のコラムは、院長 宗のお話第二弾です。

「子どもを丈夫に育てる」、これって親である私たちの至上命題ですね。

松が丘ママたちにとっては当たり前になっていることかもしれませんが、やっぱりキホンは大事。

風邪の多いこの時期に、もう一度読んで欲しい内容です。

(この記事は、一般社団法人ジェスペールの「東北こそだてレター」より抜粋したものです)

寒い日が続いていますが、多くのお母さんたちは

この時期子どもが風邪を引かないか、とても注意したり心配したりしていらっしゃると思います。

子どもによって、風邪をひいても次の日にはケロッとしている子と、

なかなか良ならず、こじらせて肺炎直前まで悪化してしまう傾向のお子さんとかいます。

この違いはどこから来るのでしょうか？

助産師として感じることの一つには、

子どもの体質は妊娠中のお母さんの状態が影響するということもありますが、

では、ちょっと病弱で生まれた子どもを丈夫に育てるには、どうすればよいのでしょうか？

それにはまず**子どもの生活リズムを大切に**することです。

◇◆夕食から就寝までの生活リズム

子どもは夕方おなかがすきますから、そこで何か甘いお菓子を与えるのではなく、できればもう夕飯にしてほしいと思います。

そのため夕飯は6時ごろには食べてほしいのです。

遅くとも7時までに、特に未就学児は早く食べさせてください。もちろん小学生も同じです。

ご飯を食べると、子どもは眠くなります。

夕飯、お風呂を一連の流れで済ませて、夜8時までには寝る。

子どもが眠がっているときにとにかく寝かせる。これが最も大事です。

夜8時を過ぎて、子どもは眠がっているのにもかかわらず

(保育園でたっぷり昼寝をしている子どもはもう少し眠くなるのが遅いかもかもしれませんが…)、

明かりがこうこうと付いている、テレビのバラエティ番組が何となくついているとか、

ゲームを誰かがしているの、小さい子どももしてしまう、といったことで眠い時間が過ぎると、子どもは覚醒して、夜の11時~12時まで平気で起きていたりします。

その結果、朝はぼーっとしていてだらだらしています。

このようなことが続くと、子どもの免疫力は衰えます。

また大切なことは、**きちんと決まった時間に食事をとること**、

それが習慣づいている子どもは、風邪をひいてもあまりこじれることが少ないのです。

少し鼻水が出ていたり、熱が出そうな気配があれば、とにかく部屋を暗くしてまず寝かせてください。

子どもを早く寝かすことこそ大人の責任です。

◇◆生活リズムを保つための食事

早寝早起き、そして規則正しい食事、またできるだけお米のご飯を食べること

(ご飯をしっかり食べると腹持ちがよく、あまりおやつを食べなくて済みます)、

おやつには甘いお菓子ではなく、おむすびや、お芋などにすることも大切です。

甘いものを食べると血糖値が上がることから、子どもは興奮してはしゃぎ出しますので、

夕方から夜にかけて**甘いお菓子を子どもにあげるのは禁物**です。興奮して寝なくなります。

お母さんがとても忙しいときは、とにかくご飯とお味噌汁、常備菜。
あるいは残り物でも大丈夫。子どもはご飯が大好きです。ご飯にふりかけでも大丈夫。
パンやパスタではなくご飯を中心にした食事にしてください。

ご飯を決まった時間に食べて、早く寝る、これを守ってください。

また少しぐらい鼻水や咳が出ていても、暖かくして早く寝かせることで回復することが多いのです。
薬を飲ませて連れ歩くなどはもってのほかです。風邪の引き始めはとにかく家で休んで下さい。
これは大人にとっても健康的に過ごせる大切なことです。

規則正しい生活をすることこそが、**子どもを丈夫に育てる秘訣**です。

もちろん日頃から、そしてちょっと具合が悪くなりそうなとき、
子どもに休まれたら困るとき(!!)などは特に、この基本を思い出して
日々の生活を振り返ってみて下さいね。

◆ クラスのご案内 ◆

恒例の「誰でも参加出来るクラス」のご案内です。

各クラスとも、詳細はHP をご覧下さい。

<http://www2.odn.ne.jp/matsugaoka/classinfo/class-d1.html>

クラス参加を機に、是非松が丘へ遊びに来て下さいね。

今号のスタッフ紹介で登場した川村さんのリフレクソロジーは、毎週木曜日の受付です。

お電話で予約状況を確認してお申し込みください。

食の会	月2回	10:30~13:00	4000円 (2回目以降2000円)
ゆる体操	第1、第3木曜日	11:00~12:00	2000円
アロマクラス	第3木曜日	13:30~15:30	2000円
バランスボールエクササイズ	第4水曜日	13:30~14:30	2000円
マ・メールの会	第1、第3水曜日	14:00~16:00	無料
リフレクソロジー (リフレ)	毎週木曜日	ご予約に応じて	6000円
アロマオイルマッサージ (アロマ)	毎週金曜日	ご予約に応じて	6000円

各クラスの日程は、こちらからご覧下さい。

<http://midwife.blush.jp/matsugaoka/schedule/sche28.cgi>

◆東北こそだてプロジェクトへのご支援のお願い◆

東日本大震災から間もなく2年が経とうとしています。
宗は2011年3月11日の震災後、テレビで津波の映像を見ながら、
この中に絶対に妊婦さんや小さいお子さんを抱えたお母さんがいるはずだ、
寒い中とても体が冷えているに違いない。何とか東京から少しでも
このお母さんや小さなお子さんたちの力になりたいと、
東京里帰りプロジェクト <http://www.satogaeri.org/> を立上げ支援してきました。
その支援が2012年6月に終了したため、
引き続き一般社団法人ジェスペール <http://tohokumama.org> を立上げ、
《東北こそだてプロジェクト》と称し被災地の子育てを応援しています。

被災地の状況はメディアでも報道が少なくなり、東京で暮らす私たちはともすれば平常時の生活に戻ったかのように考えがちですが、東北沿岸部では、復旧はまだまだ遠い先であり、被災したご家族は不便な仮設住宅で生活しています。

また福島県の放射線量の高いところで暮らすお母さんたちの不安は決して消えていません。ジェスペールのHPでは被災地の現状を日々更新しています。

HPご覧になり、引き続き皆様のご支援をお願い致します。

松が丘助産院院長 (社)ジェスペール 代表理事 宗 祥子

次回マ・メールの会は、イベントを予定しています。

3/6(水) マ・メールの会 (14:00~16:00)

「子どもを伸ばすお片づけ講座～片付け力は生きる力～」

1月にお話いただいた [家事塾](#) の今泉恵美子先生を再度お迎えします。

今回はお子さんの生きる力を伸ばし、
お片づけを身につけていってもらえるようなコツをお話していただきます。

対象は1歳前後～未就学児となりますが、
それより前の月齢の赤ちゃんでも興味のある方はご参加いただけます。

参加費は500円です。

定員を10組とさせていただきますので、ご希望の方はお電話にてお申込みください。

またキャンセルの場合もご連絡をお願いいたします。

助産院がお久しぶりの方も、是非お待ちしております！

◆第4回 両親学級産後篇のお知らせ◆

産後ココロとカラダが大きく変化するママのサポートケアのお話を中心に、
パパもふくめた家族みんなの産後のすごしかたをお話します。

今回はゲストに NPO 法人マドレボニータ産後セルフケアインストラクターである、
吉田紫磨子さんと良雄さんご夫妻をお迎えします。

講義の後は楽健法をみんなで実習。夫婦でスキンシップをはかり、ココロとカラダのリラクゼーション
法を身につけてお帰りください。産後ケアに興味のある方の単身でのご参加も歓迎しています。

講師	宗祥子、曾我部ゆかり（松が丘助産院認定ドゥーラ、一般社団法人ドゥーラ協会会員）、 吉田紫磨子、良雄ご夫妻（NPO 法人のマドレボニータ産後セルフケアインストラクター）
日時	3月31日（日） 13：30～16：00
場所	中野区桃園地域センター和室（中野区中央4-57-1、JR中野駅南口下車徒歩10分）
参加費	ご夫婦3000円（お子様連れ可） お一人参加の場合2000円
申込み	松が丘助産院HPメールフォーム http://midwife.blush.jp/matsugaoka/mail/mail.html より、問い合わせ区分「実施中のイベント」を選択し、 コメント欄に「3/31 産後講座参加」とお書き添えの上ご連絡下さい。
振込先	参加費は前払いになりますので、お申し込み後、下記口座へお振り込みください。 西武信用金庫 薬師駅前支店 普通 1161992 松が丘助産院 院長 宗尚子
持ち物	筆記用具、着替え、汗拭きタオル ※軽く体を動かせる服装でお越し下さい。
問い合 わせ	ドゥーラの家ハイラママ（曾我部） shanti_birthday@me.com / 080-6637-3388

◆ おわりに ◆

今月も長々と読んで頂いてありがとうございました!!

先月のメルマガ後記でもつぶやきましたが、先日から看護学校一年間の総まとめである病院実習が始まりました。一応二回目の実習なのですが、その緊張すること…。あと二週間ほど、メンタルを強く持って規則正しい生活、子ども共々体調を崩さないように！が一番の目標であります。。

そんな気持ちから今月号は予防っぽい内容になってしまいましたが、そして案の定(すみません…)発行が遅れてしまいましたが、来月はもう少し春らしい内容になればいいな、と思っております。

また感想やリクエストがありましたら、メールして頂けるととても励みになります w

それでは皆様もお子さんも、体調には十二分にお気をつけて、元気に冬を乗り切ってください！

また来月もよろしくお祈りします(^ ^*)/