

松が丘助産院 メールマガジン Vol. 21

2013/7/29

発行者：松が丘助産院 Jim 桑原

matsugaoka-i@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（＾＾＊
毎日暑い日が続きますがみなさまお元気ですか？
暑いのもさることながら、このところゲリラ豪雨が話題になっていますね。
先日の雷雨では隅田川の花火大会が中止になったとか・・・もうどこへ行くにも傘が手放せませんね（><

そして猛暑の日々となってから約一ヶ月が過ぎ、
夏バテや体調不良など出てくる時期ではないでしょうか。
我が家は今月、兄と弟と続けて久しぶりに熱を出し、その後母(私)にも風邪が回ってきました(T.T)
子供たちは元気なので、ばぁっと熱が上がって一日二日でケロッと治るんですが、
母は微熱も出ず・・・でも「熱が出そう」な体調が2～3日続き、
結局体調が戻るのに4、5日かかってしまいました。やはり不摂生に無理がたたるとダメですね(><)
夏本番も残り一ヶ月(・・・で終わるといいんですが)、夏バテや熱中症に気をつけて頑張りましょう☆

それでは今月のコンテンツです。

- メールマガジン Vol. 21 ————
- 1・最近の松が丘助産院
 - 2・今月の☆松が丘レシピ☆
～ブロッコリーと鶏ササミのボリューム和え～
 - 3・マ・メール スペシャルのご報告
 - 4・クラス案内
 - 5・インフォメーション

今号もどうぞお楽しみください（＾＾） /

◆ 最近の松が丘助産院 ◆

今月7月は予定の方がたくさんいらっしゃり、特に7月下旬の予定日の方が多かったのですが、7月27日になっても助産院はがらんとしていました。

と思っていたら、27日夕方から空が暗くなり…ものすごい夕立とともに2人入院、続けてご出産。

日付が変わってまた一人ご入院。その陣痛中に3時半ごろもう一人ご入院。

この原稿を書いている28日朝、28日4時半ごろのご出産の後、

もう1の方が5分おきの陣痛と取り組んでいらっしゃいます。

…と言っているうちに、これを書いている最中に陣痛が強くなり、

8時51分に無事にご出産されました。

昨夜から続けて4人の赤ちゃんが無事に産まれました。怒濤の週末でした。。

今月ご紹介する産婦さんは、7月14日にご安産された**Mさん**です。

院長の宗はいつも陣痛で入院される方がないと夜中に呼び出しを受けます。

13日から14日に日付が変わるころに電話があり、

「後30分でMさんが入院されます」と電話を受け、あわててシャワーに入り、

30分後に自宅の玄関を出る時に夜勤の助産師から、緊迫した声で一言「来てください。」と、電話。

プツリときれました。

あわてて駆けつけましたが、とても暑かったので、薄手のスカートをはいていました。

作業ズボンに履きかえたかったのですが、とりあえず分娩室を先にのぞきました。するともう産まれそうな準備がしてあり、分娩シートが敷いてあります。

もうズボンに履き替える暇はなく、スカートのまま夜勤者が手袋をはめるのを手伝い、

私は間接介助をして、間もなく大変ご安産でご出産されました。

Mさんは「一人目は、実家でゴロゴロしていたので17キロ太り、お産の時間も26時間かかりました。

お産前のむくみもひどく、お産後もとてもむくみました。」とおっしゃっていました。

上のお子さんのママ友が松が丘助産院でご出産されたこともあり、

是非、体を整え、自分の身体と向き合いながら出産したいと考えて、当助産院を選んでくださいました。

今回の妊娠は体重増加に気を付けて、食事にも注意し何も問題なく経過しましたが、

予定日の1か月前に、ちょっと気が緩み子供の友人の誕生パーティーで外食とケーキを食べたそうです。

するとその後足のむくみがひどくなり、ご本人もおどろき、ショックを受けていました。

そのあと、むくみをよくするためにいろいろ努力をされました。

早寝早起きはもちろんのこと。塩分の強いものをひかえ甘いものも控え、

ご自分でも足のマッサージをしたり、助産院のケアも積極的に受けて本当に努力されました。

お産前日、夜10時前に、「おしるしが出ています、時々張ります。」といったお電話が。来院するように促しましたが、ご本人はまだ生まれないだろうと思われたのか、日付が変わり0時過ぎに来院されました。

しかし到着したときは強い陣痛が来ており、やっとのことで部屋まで入りました。夜勤の助産師が内診すると、なんともう子宮口は全開。すぐに分娩の準備をし、そこに私が到着した、という訳です。

Mさんは自由に姿勢を変えながら、『ご自分で出産する』という感じでお産が進みました。最後は赤ちゃんの頭が出てから体が出にくかったので、立ち上がり、ぐいっと力を入れて出産されました。お傷もなく産後も普通に座れます。

Mさんは、「こんなにスムーズに産めるなんて、本当に嬉しいです。傷もなく普通に座れるのも本当に楽です。」と喜んでいらっしゃいました。

自分の体に向き合って、むくみも最終的には少なくなり、産後にむくむことも全くなく、大変良い状態で退院されました。

予定日1か月前にむくみが出たことにかえて、一生懸命にご自分の身体をケアされたことがご安産につながったのではないのでしょうか？ Mさん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！

このコーナーではノンオイルノンシュガーな松が丘レシピをご紹介します。

今月はお肉を使ったメニューをご紹介します。

松が丘レシピではお野菜しか使わないでしょ？と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、お肉を禁止しているわけではありません。脂肪の少ない良質なお肉を少しだけ…

ということで、お野菜料理に少し登場させてうまみとボリュームをアップ！

と言ってもやはり野菜が多いのでバランスもよし。

なのにしっかりと食べ応えのある、満足なおかずになりますよ。

【ブロッコリーと鶏ササミのボリューム和え】



材料：ブロッコリー、
鶏ササミ肉、白すりごま

作り方：

ブロッコリーは小房に切り分け、少量の水でボイルします。ブロッコリーは少し固めで火から下ろし、余熱で火を通すとちょうど良い食感になりますよ。

ブロッコリーは加熱しても壊れにくいビタミンCを多く含むとか。

しかしビタミンCは水溶性なので、たっぷりのお湯でゆでると流れ出てしまいます。

そこでオススメなのが、少量の水(鍋にブロッコリーを入れ、鍋底5ミリ程度)で蒸しゆですること。

実はこの程度の水分でも十分火が通るんです。是非試してみてくださいね。

次に鶏ササミです。私は宅配の食材で、「ササミバラ凍結」というのを愛用しているんですが、これだと一本ずつ冷凍されているので少量ずつ使いやすい☆もちろん生のものでも良いですね。

こちらも少量の水(すこーしお酒を垂らすとうまみが増します)で蒸し煮をして火を通し、冷ましてから手で小さく裂きます。よく冷まさないと熱いので気をつけてくださいね。

下ごしらえが済んだら、ブロッコリーとササミを白すりごまで和えます。

味付けはお好みですが、鶏肉のうまみがあるのでお醤油だけでも十分でしたよ。

お肉が登場するメニューは、松が丘レシピでもメイン級。

私もいつもより気持ち濃いめに味をつけて、これをおかすにごはんが進みます！

まだまだ暑い日が続きますので、ボリュームのあるメニューでスタミナをつけていきたいですね。

◆ マ・メール スペシャル ご報告 ◆

今月は、半年に一度お母さんと赤ちゃんのために開かれる音楽会、

「マ・メール スペシャル」が開催されました！

恒例ですと7月、12月の第三水曜日の開催なのですが、今年は諸事情で第一水曜日の開催に。

前々から予定を空けておいて頂いた方には大変申し訳ありませんでした (><

それでもこうして沢山の方にお集まり頂き、音楽を楽しんでもらえたかな、とおもいます☆

来られなかった方、満員御礼につきお断りしてしまった方には本当にすみませんでした、

会の様子を少しでもお伝えできればと思います(^ ^*





沢山の方にお越し頂き、本当にありがとうございました！
次回は12月になりますので、どうぞご予約しておいてくださいね (^ ^)

◆ 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をご覧ください。

<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くださいね。

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>

◆ インフォメーション ◆

【 第6回 両親学級産後篇のお知らせ 】

大好評の両親学級「産後篇」開催のお知らせです。

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過ごし方をお話します。

今回はゲストに 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ね。

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。

○日 時 2013年8月4日(日) 13時30分~16時

○場 所 中野区桃園地域活動センター 和室

○参加費 ご夫婦3000円 お一人様の場合2000円(お子様連れも歓迎)

○申込み 松が丘助産院にて

※詳しいご案内は、HP トップよりご覧下さい。

当院の「お産本」好評発売中！

「安産力がつく ナチュラルなお産の本」
松が丘助産院院長 宗 祥子著 アスペクト出版

必須の安産のための四箇条だけでなく、アロマやからだづくり・ごはんのことまで、松が丘助産院のあらゆることを一冊にまとめた、自然出産・育児をたすけてくれる女性必読本です。是非ご家庭に一冊！

そしてこれから出産育児をするお知り合いにも、ぜひ勧めて頂きたいと思います。どうぞよろしく申し上げます☆



◆ おわりに ◆

みなさま、今号も最後までおつきあいいただき、ありがとうございました！
毎月読んで下さっている方はおわかりかと思いますが…今回、内容が薄いです(汗
今月はなかなか波瀾万丈ありまして、ぎりぎりのところで発行となりました。
コラムがないのも、例によって発行が遅れてしまったのも、もろもろすみません～(>。。
お産の記事は院長の宗にお願いしているのですが、
「最近の松が丘助産院」項冒頭にあるように、嵐の晩にお産が重なって…
あちらも大変な状況の中、記事を書いて頂きました。感謝。

私はといえば、今月は二年になって初めての實習がありました。
二週間と少しの間なんですけど、朝は子供たちが起きると入れ違いで6時半頃家を出て、
帰りは別に遅くはないんですが、お迎えにはぎりぎりの時間なので保育園は行き帰りをパパに頼み…
と、何もなくても心理的に大変な期間なんですけど、
それに合わせたように子供たちが熱を出す。ちゃんと母が大変なときにかぶせてくるんですね。
でもこれは、「忙しがってないでかまってよ」という子供たちのサイン。
週末は子供たちとゆっくりまったり過ごし、最後の方にはうつされたりもしましたが(笑)
なんとか乗り切った7月でした。

そんな学校生活も一区切り、今週から8月一杯は夏休みです。
溜め込んでいる助産院の仕事を片付けながら、少しは休みを楽しめたらいいなあw
そして次回のメルマガはしっかり充実の内容にしますので・・・！
こちらでもまたよろしく申し上げますね。
それでは皆さま、また来月お会いしましょう☆