

# 松が丘助産院 メールマガジン Vol. 22

2013/9/1

発行者：松が丘助産院 Jim 桑原  
matsugaoka-j@par.odn.ne.jp

皆さまこんにちは！松が丘助産院 Jim クワバラです。

今年の夏は例年以上の酷暑でしたね。

8月は息苦しいくらいの暑さが続き、しかし秋を間近に少し朝晩は涼しくなってきた…と思いきや、ここ数日の死ぬほどの暑さ！！残暑はまだまだ続きますかね。。



ともあれ暦の上では9月目前、もうすぐ秋ですね。

クワバラは「学生」なので夏休みがありまして、

今月は仕事しながらですが子どもたちとの時間も少し多めにとり、

夏の終わりには花火などして満喫いたしました（^^\*  
さあでは思い出を胸に、夏バテに負けず残暑を乗り切っていきましょう！！

それでは今月のコンテンツです。

- メールマガジン Vol. 22 ————
- 1・最近の松が丘助産院
  - 2・今月の☆松が丘レシピ☆  
～グリル椎茸が決め手！おかひじきのお浸し～
  - 3・コラム「こどものおやつ」
  - 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 ◆

当院では7月末からお産が続き、今月前半までは満室が続いていました。

が、後半は産後入院の方も受け入れながら、少しゆとりある状態に。

今月は、ゆったりとするのを待っていたかのように

予定日を少し過ぎてからお産みになったHさんをご紹介します。

8月半ば過ぎから少しゆとりが生まれた当院で、Hさんは、  
予定日から6日過ぎた8月23日、10時10分、  
初めての産ながら、大変ご安産でご出産されました。

現役の助産師さんであるHさんに、なぜ助産院を選んだか、聞いてみました。

「まず、自分の病院だと知っているスタッフの中で産むので、気を使ってしまいそうでした。

助産院で産むと周りに気を使わずに自分を出せそうな気がしました。

何よりも建物の雰囲気よかったこと、食事がよかった。

また様々なクラスが充実していて、助産師としてもそれらのクラスに興味があり、

妊婦としてそれらのクラスに参加、体験してみたいと感じた。」ということだそうです。

更に、「HPがとても充実していて、わかりやすかった、

他の助産院もいくつかあるけれども、HPからはわかりにくく、

結局見学会に来たのはこの助産院だけだった。」とのことで、HP上で検討して下さったようです。

お話を聞いていて、改めてHPが充実していることの重要性を感じました。

妊婦健診に来ると、健診にあたった助産師がゆっくり話を聞いてくれて、安心し、また建物の中で赤ちゃんを抱いた産後のお母さんに会えたこともとても嬉しかったとのこと。

早くあちらの行きたいなあと、健診に来るたびに感じたそうです。

出産のときは、家が遠いので少しゆとりを持ってきていただきたいとお願いしていましたが、  
入院は23日朝6時半ごろでした。

ご本人はまだ生まれないと思いましたが、、、とおっしゃっていました。入院時子宮口は2センチ。

しかしお風呂にゆっくりと1時間程度入ってもらおうと、とても気持ち良かったそうですが、

子宮口は2センチから8センチに一気に広がりました。

お風呂で、動くのもやっとになり、なんとか上がり、ガウンを羽織って部屋に入ると、

「誰も来ないで、、、触らないで、、、」とご自分の世界に突入。

助産師は1人だけ部屋の中でそっと佇むのみ、

Hさんの陣痛の強さと、間隔を観察し、赤ちゃんの心音を確認。

できるだけ静かな環境を作るよう配慮いたしました。

その結果、お産はどんどん進み、私(宗)は本当に出産の10分前ぐらいに、  
産むときの声がしてきたので部屋に入りました。

しゃがみ込むような姿勢で自由に自然な息が入っていました。

そんな時は赤ちゃんが出て来るのを確認するのもはばかられましたが、

もう産まれてきそうな感じがしましたので、

「すみません、ちょっとだけ、お尻をあげてもらえますか？」と声をかけて、

赤ちゃんが出て来る場所に清潔なシートを敷きますと

いきむ時に赤ちゃんを包んでいる胎胞が出てきています。

次の収縮で頭もついてきましたので、直接介助をする栗原さんがその膜を破ると、透明な羊水が出て、次の収縮で、あっ！！という暇なく赤ちゃんの頭がつると出てしまいました。生まれた途端第一声は「かわいい、、、！！！！かわいいーーーー！！！！」  
本当にご安産でご出産され、産後は「かわいい、嬉しい、幸せ、感動、よかった、」の連続。  
自然出産することの意味を本当に実感させていただいたご出産でした。

出産後7日目に再度感想をお聞きすると

「家で過ごすときの延長のように過ごせて、薄暗い中で居られて落ち着いた。  
お風呂のあたたかさ、湯船の深さがよかった、  
自然に声が出せて、見守ってもらっていたのが安心だった。」とおっしゃっていました。

お産は本能でするものです。

そしてできるだけ安心して、自由な体位を取るとお母さんは自分で産むことを知っている。  
と自然出産の本に書いてあるのですが、それをそのまま体現してご出産されました。  
本当におめでとうございます。

### ◆ 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。  
人間の脳は、砂糖と油を「おいしいもの」として無条件に反応してしまうようにできています。  
つまり、砂糖と油で調理してあれば元がどんな素材だろうとおいしく感じてしまうということ。  
特に子どもは正直で、揚げ物や味が濃い物ばかり箸が進みます・・・（大いに反省）。  
ですが、砂糖・油を使わずに良質な素材でそのものの味をあじわう、  
そんな味覚を大切にしていきたいですね。

今月ご紹介するのは、普段のおひたしをグンとおしゃれにレベルアップ！  
オシャレ料理スタッフ高松さんから、素材も夏らしい「おかひじきのお浸し」です。

### 【グリル椎茸が決め手！おかひじきのお浸し】



材料：おかひじき、タマネギ、椎茸、  
練り梅、煎りごま(白)

作り方：まず、椎茸を5mm幅くらいの細切りにし、グリルで焼きます。

この間に他の準備をすると時短になります☆

次に、タマネギはスライスします。

しばらく空気にさらすと辛みが抜けますよ。(時間がなければ塩で揉んで水洗いでもOK)

おかひじきはよく洗い、熱湯でさっと茹で、水にさらします。

今回は味付けがポイント！少々のお出汁で練り梅を溶き、醤油で味付けします。夏

には梅のさわやかな酸味と香りが食欲をそそりますね。

具材を合わせ、梅醤油を回しかければできあがり。

最後に煎りゴマを振りかけると見栄えがしますね。

今回のポイントその2は、椎茸をただ茹でるのではなくグリルで焼くこと！

これによりうまみがぎゅっと濃縮されてとってもおいしいwそれに食感も良いですよ。

スタッフの間でも「オシャレポイント高し！」と大人気です。

きのこ全般に応用できるので、是非マスターしたい技ですね！

### ◆ コラム「こどものおやつ」◆

このコーナーでは、生活のヒントになるちょっとしたコツを、豆知識と共にお伝えします！

先月はマメスペのご報告があり、紙面狭して割愛してしまいました。

2ヶ月ぶりとなる今月のコラムは、また基本に戻って「ごはん」の話をお送りします。

さて、「おやつ」というと皆さまどんなイメージを思い浮かべますか？

おいしいもの、楽しいこと、息抜き、心の栄養…これらは私のイメージですが(笑)

これらは全て「大人向け」のおやつを説明するものです。

今回のテーマである「こどものおやつ」は、大人のそれとは分けて考えなければいけません。わかっているけど、つい自分が食べたいものを一緒に食べてしまう、自分が食べたいタイミングであげてしまう、子どもが「おやつ〜！」と騒ぐから、何も楽しいことがなかったからおやつくらい、、言い訳をすると切りがないですね（^^；でも「こどものおやつ」が自分たちのものとは違う、という区別を忘れてしまうと色々大変なことがありますので(経験談ですネ…)、注意していきたいですね。

それでは、何に気をつけたらいいのでしょうか？それを考えるにはまず「食」について考えなければいけません。

子どもにとって「食べる」ということは、生理現象以外の何ものでもありません。…と書くと人でなしみたいですね(笑)

私たち大人はココロのために食べる部分も大いにありますが、子どもにとって食はもっと科学的で物理的です。

具体的にどういうことかということ、生理的反応に忠実に従っているということ。

子どもは本能に忠実です。

おなかがすいたから食べる、空いていなければじっとして食べない、ある程度満たされたら食べるより遊びたい、甘い物・油物が好き、ごはんよりおやつが好き、水よりジュースが好き。

こういったことは「うちの子がこういうものが好き」ではなく、「ヒトとはそういうもの」なんです。進化の歴史の中で人間はずっと飢えと闘ってきました。

現在のような飽食の歴史は、人類の歴史から見ればほんの一瞬、と言う話はどこかで耳にしたことがあるのではないのでしょうか。

人間が生きていくためには脳に一定量のエネルギー(ブドウ糖)を供給しなければなりません。この濃度は高くても低くてもだめなんですね。

この濃度、つまり血糖値をコントロールするホルモンは数種類ありますが、

「飢えている＝血糖値が低いこと」に対処するホルモンは4種類ほどあります。

しかし、「食事の摂りすぎ＝高血糖」に対処するホルモンは1種類、インスリンのみ。

人類史上では血糖を上げる必要があることのほうが多かったということを証明していますね。

なので、この飽食の時代でも、ヒトの脳は「血糖値を上げろ！

食べられるときになるべく高カロリーのを沢山食べて蓄えておけ〜！！」と言う訳です。

大人ならば、とはいえ健康のために、とか、今日は特別ご馳走だけどその分明日は控えなくっちゃ…とか考えますが、**子どもはとにかくこの脳の命令に忠実**なんです。(大人でもこの脳の欲求に逆らえなくて太ったりしちゃうんですけどね…)

そんなわけで、子どもはなるべく砂糖が多いもの(つまり甘い物)、脂質(油)が多い物を欲しがります。



「うちの子は甘い物ばかり好きで困っちゃう」と思っている世のお母さんは多いかもしれませんが、子どもとはそういうものなんです。それが正しい。

でも、だからといって子どもが好きな物ばかりあげていたら飽食の時代ですから、生活習慣病まっしぐらです。

**子どもは理性で自分の食べるものを選べません。**あくまでも本能に忠実です。

ですから、親は子どもの理性となって舵を取らなければいけません。

それこそが親の役割ですね。

さて、散々くどくど書きましたが、結局何が言いたいかというと、

ごはんをしっかり食べさせろってことですね(^ ^； 主張はいつもとさして変わらず…ですが、やっぱりとっても大事なことです!!

実際子どもはあの手この手でおやつを欲しがります。

さっきごはんを食べたくせに「おやつ!」と言うし、

ちょっと選べるようになるとやっぱりおせんべいよりクッキーを選びます。

そして甘い物を少しでも食べるとごはんが進まない。

これは、少しのおやつではエネルギー自体は足りていないんだけど、

**甘い物で血糖値が上がってしまって空腹感がなくなる**からですね。

我が家では保育園から子どもと帰ってくるのが夕方の6時半。

子どもたちは3時に保育園でおやつを食べていますが、

6時にもなるともうお腹がへってへって機嫌は悪いし言うことは聞かないし暴れるし…

というかんじなので、ごはんを作る前に一口おやつにするんですが、

塩味系と甘い物とではその後の夕飯の進み具合が面白いほど違います。

おやつの量は本当に一口程度しか上げてないんですが…まったく砂糖の力には恐れ入ります。

分かっているけど日々の生活の中ではいろいろなハプニングがあります。

親だって疲れてたら甘い物が欲しくなります。

だから食の管理って難しいんですが、それでも大事な我が子のこと。

そして、食事のコントロールをしていると子どもの体調と機嫌が良い!

どちらかという我が子の将来を考えて…よりもこっちの恩恵の方が大きいですが(笑)

とにかく甘い物に要注意。

こどものおやつのこと、冷静に親と分けて(ここが大切、親は隠れて甘い物でリラックスしましょ(笑))

考えてみてくださいね。

## ◆ 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 ◆

### 【松が丘助産院的 2013 夏期体験合宿】のお知らせ

松が丘助産院では、一般の方がお休みを取りやすい時期に

**助産院的生活**を体験していただいています。

**妊娠していない方(中学生以上可/お子様連れ不可)**が対象です。

松が丘助産院で勤める生活は体の声を聴き、体が求めることに耳を傾け、

本来の健康を取り戻します。

**日時：9/13(金) 18時 ~ 9/15(日)**

詳細はHP よりご覧下さい。

◆ おわりに ◆

今月も最後まで読んで頂き、ありがとうございました！  
そしてまた…日付が9月になってしましまして、大変申し訳ありませんでした。  
私としてはいつもよりは前もって原稿を書いていたつもりではあったんですが…  
おかしいな。気づけば日付が9月!! ホントに月日が経つのは早いですね(涙

これを書いている現在、8月最後の金曜に学校が始まり、  
夏休みが終わってから「夏休みの宿題」をやりつつ、  
週明けに控えたテスト勉強をしながらメルマガを書く…という、  
毎度我ながらどうして前もってできないんだろうと反省しきりの夜半ではありますが、  
皆さま今後もどうぞよろしくおつきあい下さいませ (><

さて、皆さまも夏休みは良い思い出が沢山できたでしょうか??  
私もここぞとばかり友人と会ったり、旅行に行ったり、普段できないことを満喫しました (^ ^  
そして旅行や来客などで頭を悩ませるのが、「おやつ」ですね。  
今回のコラムはそんな反省から記事に至りました。お役に立てれば幸いです。

それではまた来月、いや今月末か、今度こそ早めにお目にかかれることを祈って…!  
また次号もよろしくお願い致します (^ ^\*