

松が丘助産院 メールマガジン Vol. 23

2013/9/30

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。
近頃朝晩涼しくなって、すっかり秋めいてきましたね。1ヶ月前はまだまだ夏！だったのに…。
月日が経つのは早い！もう上着が欲しい季節ですね。

秋と言えば芸術の秋、食欲の秋、スポーツの秋。
今週末は運動会という学校も多いのではないのでしょうか。
我が家は10月の第二週ごろ子供の保育園の運動会があり、続いて私の学校の文化祭があり、
秋のイベントを大いに楽しむ予定です（＾＾＊

それでは今月のコンテンツです。

- メールマガジン Vol. 23 ————
- 1・最近の松が丘助産院
 - 2・今月の☆松が丘レシピ☆
～カブとコーンのとろとろ煮～
 - 3・コラム「やる気は良い姿勢から」
 - 4・クラス案内
 - 5・インフォメーション

今月もどうぞお楽しみ下さい☆

◆ 最近の松が丘助産院 ◆

今月ご紹介したいのは、3人目をご出産されたNさん。
Nさんは9月5日夜大変ご安産で3人目の男の子をご出産されました。
そう、大変ご安産でしたが、ここに来るまでの道のりは、いろいろとあったのです。

まず、Nさんは本当に体がお産のためにできているような方で、
お一人目は病院でのご出産でしたが3時間半程度でお産みになっています。

その頃は当院の近所に住んでいたの、
一人目を出産したあと、友人が何人も松が丘で出産されていることを聞いて
2人目は是非ご自分も松が丘で産みたいと思い、来ていただきました。
ところがそのときすでに小平市に引っ越されていました。
そんなにスムーズにご出産される方が、早くても40分ぐらいかかる場所から間に合うのだろうか…
と心配しましたが、是非、松が丘助産院で、というお気持ちがあり、
お2人目はちゃんと間に合って当院で出産されました。

そして2年半ぶりに3人目をご妊娠。

妊娠のご連絡を頂いたときは、うーん、間に合うかしら、、、とお答えしましたが、

Nさんは

「2人目の体験を考えると、もう病院ではうめません。松が丘助産院で産む選択肢しかありません」と、
私たち助産師にとっては殺し文句。

安産は確実!!!な方ですので、

「では、自分の体の声にうーんと耳を澄ませて、早めに来てくださいね。」

と、言うことで当院に通っていただきました。

一度助産院でお産してくださると、2回目や3回目になると、何だか親せきのようなお付き合い。
上のお子さんと一緒に健診にいらっしゃったり、ヨガに来たときもお子さんを預かったりと、
Nさんも安心して通っていただきました。

しかし、やはり5歳と2歳半の男の子を育てながらの妊娠生活はなかなか疲れます。

2人目の時にはなかった体の不調がいろいろありました。

しかし3人目ともなると、自分の体のケアにどこかに行くことも大変です。

なんだか、ちょっと疲れ気味のままだに9月5日、予定日より1週間ほど早く、朝7時ごろ「なんだか、
ちょっといつもと違います。」と電話があり、朝9時ごろ来院されました。

いらっしゃるまでの間、私たちは、ひやひや、しています。

しかしあまりつらい表情でもなく来院されました。

本来とてもスムーズなお産の方ですから、当初は家族みんな立ち会う予定でした。

しかし残念なことに、一番上のイケメンお兄ちゃんS君が水疱瘡とのこと。

お父さんは上2人のお子さんの面倒を見なければいけませんので、

Nさんを車で連れて来たらトンボ帰りで帰宅されました。

私たちはすぐに産まれてもいいようにスタンバイOK、でしたが、

3人目の疲れているお母さんはなかなか陣痛が本格的になりません。

子宮の入り口は4センチほど開いており、急に強い陣痛が来ると数回の陣痛で生まれてしまうことがありますので、今か今かと、待っていましたが、昼間は不規則な張りがあるのみ。

私たちは少しでも体が楽になるように、そして良い陣痛が来るようにケアをします。
オイルマッサージや整体やお灸とできることをしました。
Nさんも一人でいろいろなケアを体験してご満足なご様子。

しかし、なかなか陣痛は本格的になりません。

はっきりしない陣痛のまま、子宮口は夕方7センチ。

私はお産の時は、生まれそうだと日勤からそのまま助産院に待機していますが、
10時ごろまで様子を見ていても一向に強い陣痛は来ません。

夜の10時ぐらいにもう、今日もうまれないのかしらねと、と助産院から5分の自宅に帰りました。
家には10時20分頃着きました。

そしてちょっと一息ついていると、

10時40分に「子宮口が全部開いてます、来てください」と!

電話がありそのまま舞い戻ったのが10時50分ぐらい。

しかし、そんなに苦しそうでなく、やはり陣痛はあまり強くありません。

ところがNさんは「産んだら産めそうな気がします、、、」

しかし、陣痛はあまり強くないので分娩椅子に座ってもらい重力の力を借りて力をいれてもらいました。

すると、何回か力を入れてもらうと、「あっ、、、生まれた」という感じで・・・

赤ちゃんがすりと生まれたのです。11時9分でした。

赤ちゃんをすぐ胸に抱いたお母さんの第一声は「かわいい、、、!!!」

この声が聴けるのは本当に助産師の醍醐味です。

出血も少なく、お産後も何の問題もありません。もちろん会陰の傷もありません。

そのあとの母乳も本当に良く出て、なんて女らしい素晴らしい体だろうと改めて感じさせられました。

今思えば、疲れていた体を1日ゆっくり休めてからのお産だったんですね。

Nさんは、「お産はゆっくりでしたが、いろいろしてもらえて良かったです。

かえってお産の時に1人で過ごせてほっとしました。お姫様扱いされてとても嬉しかったです!」

とおっしゃっています。家族一緒もとても素晴らしいのですが、

3人目ともなるとちょっと一人ですごしたい。

そんな気持ちもよーく理解できます。



先日、出産後3週目の健診に上のお子さん2人をお連れになり、

イケメンS兄ちゃんもしっかりママをサポート。

しかしこっそりK助産師(かわいいので小さな男の子によくモテる。10か月の赤ちゃんにも特別声をかけられたこともある助産師です。)に、お兄ちゃんとしての苦勞を愚痴っていったとか・・・(笑)

Nさん、これからも3人の男の子の母、頑張ってくださいね!

本当におめでとうございました (^ ^)

◆ 今月の松が丘レシピ ◆

毎日の食事にヘルシーを！

このコーナーでは、ノンオイル・ノンシュガーで母乳と健康に優しい、松が丘レシピをご紹介します。

急に涼しくなってきたこの頃、体が温まるものが欲しくなってきますね。
私は夏場は暑くてつい煮物系のおかずが少なくなってしまうんですが、
今月はじっくりコトコトを見直してみようと思います。

【カブコーンのとろとろ煮】



材料：かぶ、タマネギ、薄揚げ、カブの葉、
コーン(バラで冷凍してあるものを
使っています)

作り方：タマネギは煮物に甘みを出すため、少し小さめに切り、
先にお出しとタマネギだけコトコト弱火で煮ておきます。
カブは食べ応えのある少し大きめのサイズに切ります。
揚げも食べやすい大きさに切ります。
カブの葉は3センチ程度の長さに切り、色味として最後に加えます。
(先に煮てしまうと色が悪くなってしまうので注意)

タマネギがじっくり煮えたらカブと揚げ、コーンを加え、酒少々を入れてまた煮込みます。
カブがとろっとする方が好みの方はタマネギと一緒にじっくり煮ても◎。
カブが煮崩れるのが嫌な方は、ここからは強火でさっと煮るといいですよ。
カブに火が通ったら塩と醤油少々で味を調え、カブの葉を加えて完成です。
最後に片栗粉でとろみをつければ、ほっとする味のあったかおかずですね。

もっと暖まりたい方は、すりおろしたショウガを加えて煮ても。
ショウガは生のまま食べると体を冷まし、火を加えると温めてくれるそうですよ。
これからの季節は一緒に煮込んで頂きましょう☆

◆ コラム「やる気は良い姿勢から」◆

このコーナーでは、生活のヒントになるようなちょっとしたコツを豆知識と共にお伝えします！
今月はまたセロトニンのおはなし。
もう何度も登場しているホルモンですが、皆さん覚えて頂けましたか？
今回はこのセロトニンを、「姿勢」の面から考えてみたいと思います。

以前のコラムで（もうだいぶ前になりますが…）、
セロトニンの働きの一つに、「抗重力筋」と関わりがある、ということを書きました。
この抗重力筋、いわゆるインナーマッスルといえば、色々なダイエット方でも注目されていますね。
そう、ついダイエットと絡めて考えてしまいがちですが、
もともと抗重力筋とは**姿勢を支える・姿勢を保つ筋肉**のこと。
起きて、良い姿勢を保つだけでも、この筋肉は大活躍しているんです。
逆に言えばインナーマッスルがないと起きてられないので、
ダイエットシーンでしきりに騒がれているインナーマッスルですが、
皆さま普段から大いに使っているということなんですね。

このインナーマッスル、セロトニンとどういう関わりがあるのか。
以前お伝えしたのは、「セロトニンがきちんと出ていると抗重力筋がしっかり働いてくれるので、
早寝早起きと散歩をしてセロトニンを活性化しましょう」ということでした。
しかし、ホルモンの働きはとても複雑。一方通行ではありません。
抗重力筋を働かせることでまた、セロトニンも活性化されるのです。

こんな話を聞いたことがあるでしょうか。
「前向き、ポジティブな人は、胸を張って前を向いている。
うつむいている人は心も元気をなくしている証拠。」
そう、**姿勢はその人の気持ちの表れ**なのです。
ということは、こういう風にも考えられるのでは？
良い姿勢を保つことで、つまり抗重力筋を使うことで、セロトニンの働きも活性化されている!!
ホルモンの詳しい働きはまだ解明されてない部分も多いのですが、
体内ではこんなことが起きていると思うのです。

そうしてみると、色々な発見があります。
元気がない朝、どうも力が入らない。背筋が伸びない。
そういうときにはあえて**体幹**に力を入れてみます。
骨盤底筋をきゅっと締め、**下腹部**に力を入れます。
そうすると下半身に力が入り、肩から腕の力がすんと抜けて楽になる。
これが昔から言われている、いわゆる「**丹田に力を入れる**」ということなのではないでしょうか？

だとすると、昔の人は、ホルモンの働きなどわかっていなかった…
というよりホルモンなんていう概念がなかった時代から、そのことを知っていたんですね。

また、こちらは看護の勉強をしていく中でよく聞く話です。
病気や手術のためにベッドでじっとしていなければならない患者さんは、
抑うつ状態が発生したり、認知症が進行したりする。
少しでもベッドを起こして座る姿勢をとってあげるだけで、意識の状態が良くなる。
これはどの看護師さんも本当に口をそろえて言うので、気のせいではないのだと思います。
とすると、これも良い姿勢を取ることでセロトニンが活性化された結果なのでは…。

皆さまも、ちょっと意識して「姿勢」と「やる気」(セロトニンは別名やる気ホルモンと言われています)
の関係を考えてみてはいかがでしょうか？ 生活の中で発見があるかも(^ ^
そしてちょっと元気が出ない朝、落ち込んでしまったとき、そんなときはあえて**背筋を伸ばす!**
絶対効果があると思います!!
日々のちょっとしたことを気持ちよく乗り切れるよう、お役に立てれば幸いです☆

◆ 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 ◆

◆両親学級産後篇のお知らせ◆

大好評！両親学級産後篇を、来月も開催致します。

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すごしかたをお話します。

講義の後は楽健法をみなで実習…。

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10月20日(日) 13時30分～16時

場 所：松が丘片山会館 中野区松が丘2-27-1 北野神社境内

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

詳細はHP トップよりご覧下さい。

イベントの詳しい内容もHP 上にてPDF にてご覧頂けます。

◇第5期ホームドゥーラ養成講座 開催のお知らせ◇

当院の院長・宗が理事と講師を務める(社)ドゥーラ協会より、ホームドゥーラ養成講座のお知らせです。

「ドゥーラ」ってなに？

妊娠・出産・子育てをする母親を、地域社会で支える存在のこと。

（アメリカ・イギリスなどでは職業としても広く知られています。）

「ホームドゥーラ」とは？

一般社団法人ドゥーラ協会は、そんな“ドゥーラ”を育てるべく、下記2種類の講座をおこなっています。

産後ドゥーラ：

職業として、出産後のご家庭に伺い、家事・育児・母親サポート全般を担う存在

ホームドゥーラ：

家族や知人など、身近な人の出産前後をサポートできる存在

今回ご紹介する「ホームドゥーラ養成講座」は、

職業として「産後ドゥーラ」を目指したい方の入門編として、

また、老若男女問わず、興味のある方はどなたでも気軽にご参加いただける、

出産前後に必要なことをギュッと詰め込んだ全3日間の講座です。

下記のような方は、ぜひご参加をご検討してみてください！

- 現在、妊娠中の方（※「母子手帳提示・持参」による割引あり）
- 妻の出産前後を支えたい！という、これから父親になる男性の方
- 現在、子育て中の方
- これから孫が生まれる予定の方
- 産前産後支援の仕事に携わっている / 携わりたい方
- その他、老若男女問わず、興味のある方はどなたでも！

皆さまのご参加お待ちしております！

日時：2013年10月9・16・23日(水) 全3日間

各 10:30-16:00（※最終日は 16:15 終了）

場所：公益社団法人 日本助産師会 2 階(東京都台東区烏越 2-12-2)

※JR 総武線「浅草橋」駅から徒歩 8 分、都営地下鉄浅草線「蔵前」から徒歩 5 分

講師：ドゥーラ協会理事・宗祥子ほか、著名な講師陣

参加費：4 万円（受講料、書籍代（4 冊）、検定受検料を含む）

※妊婦さんは「母子手帳持参・提示」で 2 万円でご受講頂けます【先着 20 名】

定員：60 名【先着順】

詳細・申込み <http://www.doulajapan.com/entry/>

◆ 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！

しかし毎度のことながら発行が遅くてすみませんっ (><

私の看護学校生活も二年の後半に入り、徐々に専門的なことを勉強しております、

今月はテストに課題にグループワークに…と殺人的な忙しさでした…。

来月は文化祭、そしてその後は実習シーズンに入ります。

こちらの仕事との二足草鞋でどちらもあっぴあっぴしておりますが、

今後とも暖かく見守って頂けたら幸いです！

それではまた次号でお会いしましょう☆

来月もよろしくお願ひ致します (^ ^) /