

松が丘助産院メールマガジン VOL.26

2013/12/30

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！ Jim クワバラの松が丘助産院メールマガジンです。

さてさて、はや年の暮れ、クリスマスが終わってしまいましたね～

皆さまのおうちにはサンタクロースは何を置いていってくれたでしょうか？

我が家の男子たちは今年、仮面ライダーブーム。この半年ほど驚くほどアイテムが増えました；；
音が大きいので母はあんまり好きではないんだけど…

と言ってもなかなか子どもには通じませんね (><

そして今年もとうとうあと二日で終わり。

大掃除にお正月の準備にお忙しくされていることと思います。

私も 28, 29 日にほんの少し (・・・) 大掃除ならぬ中掃除をして、お正月の買い出しはこれから。。

おせちは食べきれぬ分だけちょこっと作るかな？ あっ、年賀状終わってないんだった～!!

みなさまもそれぞれの年末年始、思い思いにお過ごし下さいね。

それでは今月のコンテンツです。

——松が丘助産院 メールマガジン Vol.26——

- 1・マ・メール スペシャルのご報告
- 2・最近の松が丘助産院
- 3・今月の☆松が丘レシピ☆
～お豆腐のみぞれ煮～
- 4・コラム「冷えを防ごう！冬の着こなし」
- 5・クラス案内
- 6・インフォメーション

しばらくコラムをお休みしたので、今月は復活。

ちょっとボリュームですが・・・年末特大号でお送りいたします！

今号もどうぞお楽しみ下さい。

◆マ・メール スペシャルのご報告 ◆

今年も恒例のクリスマスコンサート、
マ・メール スペシャルを開催しました。

この会は、音楽好きの院長・宗が、
お母さんと赤ちゃんが気軽に生の音楽を楽しめるようにと
7月と12月の年二回開催している音楽会です。



助産院で音楽会、ちょっと珍しい組み合わせではありますが、
ふすまを取り除くと大きなスペースになる日本家屋の良さを生かして
この日は畳の和室がコンサート会場に早変わり。
赤ちゃんたちが自由に畳の上で転がりながら、お母さんたちも談笑しながら音楽が聴けます。

演奏するのは、音楽の特技がある松が丘でお産をしたお母さんがた（宗がスカウトします）
そして当院で生まれてピアノやバイオリンを習っている小さな音楽家たち。
宗とゆかりのあるピアノ教室の先生も毎年出演してくれています。

HPにはもっと沢山の写真と、今年は初の試みで演奏の一部を動画でも見られるようにしました。
どうぞそちらもゆっくりご覧になってくださいね。
恥ずかしながら私クワバラの演奏も載せてあります(笑
趣味で続けてもう長いですが、やはり赤ちゃんとママに音楽をお届けできることは幸せですね。

次回は7月の開催予定です。毎回予約制としておりますので、近くなったらHPをチェック！
是非足をお運び下さい。お待ちしております☆

◆最近の松が丘助産院 ◆

12月のお産でご紹介したいのはAさん、中国からいらっしゃった女性です。
Aさんは12月12日、日赤のオープンシステムを利用し、
宗が日赤で分娩に付き添う形でご出産され無事にお産みになり、
出産後2日目に助産院にお戻りになりました。

皆さんご存知の通り中国では一人っ子政策が取られており、
現在少し緩和されたと言われていますが、ほとんどの方が子どもは一人しかない現状です。
Aさんも、まさに一人っ子です。
少し年上のご主人はまだその政策になっていないのでご兄弟がいらっしゃいます。

Aさんはお産に少しリスクがあったので日赤でのオープンという形になりました。
Aさんは中国人でありながらどうしても自然出産がしたいと思い、
松が丘助産院を調べてきてくださった方です。
中国ではほとんどの方が計画分娩や帝王切開でお産みになります。
また1人しか子どもがいないために、母親はあまり子育てに携わず、
双方の祖父母が子育てを担うという形が多いそうです。
多くの中国人の女性は帝王切開で子供を産み、母乳も与えず、
子育ては両方の両親にお願いし働き続ける。
それが当たり前になり、またそういったライフスタイルが楽だと感じているようです。

しかしAさんはそのことにとても大きな疑問を感じていました。
ご自分がひとりで育ってきて寂しかったこと、母親と小さい頃に接触が少なくなかったことが自分の精神状態に影響しているのではないかと感じていたそうです。
できれば自分は自然に産みたい。母乳で育てたい。
一人っ子ではない子育てをしたいと考えていらっしゃいます。

そしてお一人目の時から松が丘助産院に来てくださいました。
しかし一人目は早くから早産の傾向があったので日赤に入院されて日赤でご出産されました。
(本を読みすぎているのではないかと、考えられます。とても勉強家でいらっしゃいますので。)
二人目こそは助産院で、と来てくださいましたが、
最後にちょっと問題が起き日赤でのお産になりました。
が私もぜひAさんのお世話をしたいと思い、日赤に伺ってお産のお世話をすることができました。
こういった場合は産後問題がなければすぐに助産院に帰って帰ることができます。
Aさんも2日目には松が丘助産院に来てくださいました。

Aさんからいろいろなお話を聞くことができました。
Aさんは約2歳になる上のお嬢さんにも、下の子を妊娠するまでしっかりと母乳をあげてきました。
もちろん夜間授乳もずっと行います。
母乳をあげることで本当に子供が可愛いと感じ、こんなに幸せなことはないと感じているそうです。
しかし周りの友達や親戚からは、
Aさんは本当にかわいそうな子育てをしているという評価を受けているとそうです。
そのことを、直接子ども育てたほうが母親と子供の絆がしっかりできるということを、
できれば多くの人に伝えたいと感じているそうです。

また一人っ子政策も、ご自分自身が1人子だったためにとても残念に思っているいらっしゃいます。
ずっと寂しさを持ち続けて成人したと語っていらっしゃいます。
ご夫婦共にとても優秀で努力家の方なので、
日本の国立大学を出てしっかりとした企業に務めていらっしゃいます。

中国の方は外国に住んでいれば、あるいは外国で出産をすれば2人以上産むことができるそうです。幸いAさんは日本で仕事をしていたらっしゃるので、安心してお二人目をお産みになりました。お一人目は女の子、お二人目は男の子でしたので、とても喜んでいらっしやいます。未だにやはり嫁は長男を産まなければいけないという大きなプレッシャーがあるそうです。

ご主人も本当に努力家で、日本語を勉強し日本にきてから1年9ヶ月で日本語検定1級を取って、日本の国立大学を卒業していらっしやいます。とてもご主人はプレッシャーに強い方です。ご主人はお姉さんがいらっしやいます。Aさんは、自分とご主人とはストレス耐性が大きく異なる、ということを感じているそうです。

日本で2人お子さんを自然出産でご出産され、ちゃんと母乳をあげ、お母さんが赤ちゃんを育てる当たり前のことを日本でできることをとても喜んでいらっしやいます。

宗もAさんからいろいろお話を聞くことができ、Aさんの本能的な子育てに対する姿勢をとてもうれしく感じました。このような中国女性が出ることで、中国でも子育ての方向が、母親が赤ちゃんを、自分の子どもをそばで育てる方向に、変わって行ってほしいなあと感じました。Aさん、本当におめでとうございました。また貴重なお話をありがとうございました。

◆ 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、母乳育児と万人の健康に良い、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。

玄米菜食とはちょっとちがう、お肉もお魚も食べるけど少しだけ、基本は「ごはんとお野菜でお食事をとる」スタイルの松が丘ごはん。

お野菜だけのメニューはそんな食卓に大活躍します。

食卓のメインには、お肉かお魚を少し使ってもよいですね。

でも副菜を数多く、全体でみるとお野菜の割合がとっても多い！

そんなお食事がバランスが良いのです。

母乳育児の期間だけでなく、本当の意味で強い子どもを育てるため、

働き盛りのお父さんを支えるために、是非毎日の食事にお野菜レシピを取り入れて下さいね。

今月のご紹介は、

とってもカンタンなのに一手間かけた感があるところが主婦に嬉しい！(笑)

湯豆腐のみぞれ煮バージョンです。

【お豆腐のみぞれ煮】



材料：豆腐(ここでは木綿)、
大根、青みのもの
(ネギ、小口ネギ、大葉などお好みで)、
ゆず酢、ゆずの皮(あれば)

作り方：お豆腐は軽く水切りしておきます。

大根をおろし、ざるや茶こし・味噌こしなどである程度水分を切ってから、お出汁少々といっしょに鍋に入れます。火にかけ、沸騰したら豆腐を入れ、一煮立ち。

お豆腐が中まで温まったら火を止め、お皿にきれいに盛りつけます。

味はゆず酢と醤油をひと垂らし。

仕上げに青みのものを飾り、できあがりです。

ゆずの皮を乗せるとおもてなし感が出ますね。

今回はゆずの香りで味をつけましたが、もちろん冬の定番・ショウガを使っても◎
冬は冷や奴でなく湯豆腐を食べたくなりますが、たまには違う味付けはいかがでしょう(^ ^
是非お試し下さいね。

◆ コラム「冷えを防ごう！冬の着こなし」◆

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！

HPでお伝えしている、「安産の為に4箇条」。

皆さまはもう暗記するほど身につけてらっしゃいますね?!(笑

お食事もそうですが、妊婦さんのカラダに良いものは体にとって自然なこと。

妊娠していなくても、子どもがいなくても、女性でも男性でも、

心がけると良いことって実はたくさんあるんですよ。

今回は寒い時期ということで、**冷えを防ぐ工夫**について。皆さま冬場はどんな格好をしていますか？

私は下の子を産んでもうすぐ4年・・・松が丘にこんなに近い生活をしながら、

改めて反省すると意外と温める服装ができていないのでは?!と気付くはめになりました。。

まずタートルネックを着ていない。室内では裸足。外出時もレッグウォーマーをしていない。

・・・妊婦だったら落第でしょうか(汗

でも妊娠出産をしてから習慣化したことの一つには、腹巻きを通年つけるようになったことがあります。5本指ソックスもすっかり「あたりまえ」になっていますね。夏場でも肘を隠す袖丈で必ず着るようになりました。こんなふうに皆さま自分流の工夫はそれぞれおありだと思いますが、では何を基本に考えたらいいのでしょうか？

今回は当院のお産本、『安産力がつくナチュラルなお産の本』（宗祥子著、アスペクト出版）から、**冬場に冷やさない着こなしポイント**をご紹介します。

まずは**優先順位①腹巻き**。

これは妊婦さんには当たり前すぎて着こなしポイントのページには載っていないのですが、**腹巻き(妊婦さんですと腹帯とも言いますね)は一年を通してつけるようにしましょう。**

体幹は重要な内臓が凝縮してあるところ。冷やさないことは妊婦さん以外の人にも大切ですよ。

次に**②「首」と名の付く部位を覆う**。

首、手首。足首は、動脈が体表近くを通っている箇所があるので体温が奪われやすいんです。

まずは**タートルネックのインナーやセーターで首を覆いましょう。**

首元の空いたニットなどはNG！特に首の後ろ、うなじのあたりは熱を産生する場所なので、ここが冷えるとからだ全体が冷えてしまいます。注意しましょうね。

続いて「**手首・足首**」。

特に**足首は、くるぶしの少し上に子宮のツボがあり、妊婦さんは特に冷やさないでほしいところ。**

必ず靴下やボトムで足首は覆い、できればレギンスやレッグウォーマーで重ね着しましょう。

そうそう、

足首を覆っているからといってスキニーデニムにパンプスで足の甲を出すスタイルはNGですよ!!

このスタイルは「足を出している」分類です。

流行りでカワイイんですけどね（^^；産むまでは我慢。

そして冷えが気になる方も冬の間は我慢。。

なお、冬に大活躍の「貼るカイロ」ですが、

常に体を温めてくれることで実は**体自身が自分で温める力を弱くする**そうです。こちらも要注意。

また、室内の温度を高くして薄着で過ごすのもあまり良くないそう。

室内と外気の**温度差がありすぎると自律神経が乱れる**んですって。

自分の体のためにも、暖房の温度はエコ設定がよさそうですね。

いかがでしたでしょうか。冬場の冷え防止！服装の工夫。

生活リズムを整えたり、からだを温める食材を使ったりと、工夫できることはたくさんありますが、それでもやっぱり冬は寒い!!!

ちょっとした服の選び方やネック&レッグウォーマーなどの小物使いで、暖かくしてお過ごし下さいね。

◆ 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。

今回もゲストに、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・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ものご参加も歓迎しています。

○日 時：2014年1月19日(日) 14時~16時半

○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よりご覧下さい。

◆松が丘助産院本のご案内◆

『安産力がつくナチュラルなお産の本』宗祥子著

今回のコラムでご紹介した、当院院長宗のお産本です。

妊娠期の過ごし方から、妊娠～授乳中～子育てに活躍する「松が丘レシピ」、二人ヨガ楽健法 や ゆる体操 などカラダのケアも載っています。

妊婦さんでなくても健康になりたい人には必読書！

amazon サイト、楽天ブックス、書店でお求め頂ける他、当院でも直接お買い求め頂けます。

ぜひお手元に一冊どうぞ（^ ^*）



◆ おわりに ◆

今回も最後までおつきあい下さり、ありがとうございました。

私の看護学校生活も今は冬休み、一応先週一週間は学校がなく助産院で働いておりました。

が、結局ぎりぎりな性格は冬休みも変わらず。。

反省しきりですが、また発行が週明けてしまいました。こんな年末に本当にすみません～；

まあ、、年明けて落ち着いてからゆっくり読んでもらうのもいいかな、なーんて（^^）；

今頃助産院では、年末の合宿が行われている最中でしょう。

私はまだ大掃除やってます(笑)

このメルマガを出し始めてから、なんと3度目の年末となりました。

私のどたばた具合は毎年改善されないけど、確実に子どもたちは大きくなり、

メルマガ創刊時に0歳だった子は2歳になり…月日は経つものですね。

このままのりくらしと続けていく予定ですが、「大切なもの」はいつでも変わらないので、

そのことを少しずつでも松が丘に縁のある皆さまに伝えていければいいなと思っています。

今年も一年、大変お世話になりました。

それではまた来年、1ヶ月後にお会いしましょう！

皆さま良いお年をお迎えください（^ ^*）