

松が丘助産院メールマガジン VOL.29

2014/4/1

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。
日増しに暖かくなってきましたが、みなさまお元気でしょうか？
暖かく・・・というよりは暑いくらいの日もあり、
子どもたちからは「半袖にすればよかった～！」なんて頼もしい言葉も（^^

春休みということもあり、
暖かい日はお弁当を持って公園でピクニックの人もたくさん見かけます。
そしてまもなくお花見シーズン！

・・・と思っていたら、
あっという間に桜が満開ですね！
まさに今週がお花見ピークでしょうか。
助産院の前の桜もとてもキレイに咲いています。

進級進学、保育園入園に職場復帰・・・と
新しい出会いにドキドキそわそわの日々ですが、
当メルマガではかわらずお便りを届けていきますよ！
今月もどうぞお楽しみ下さい☆



——松が丘助産院 メールマガジン Vol.29——

- 1・最近の松が丘助産院
- 2・今月の☆松が丘レシピ☆
～かぶとちんげん菜のコロトロ煮～
- 3・クラス案内
- 4・インフォメーション

◆ 最近の松が丘助産院 ◆

3月の当院のようすをご紹介します。

助産院でのお産はみなさんご存知の通り、正常なお産だけを取り扱うことが可能です。しかしこのところ、なかなか問題なく出産まで助産院に来ていただける方が少なく、3月は当初お産のご予約は8人いらっしゃいましたが、なんと半数の方が妊娠中に病院に転院になりました。転院の理由は様々です。

1、切迫早産で早い時期からおなか張り、病院に入院。

36週で点滴を終了したらそのままお産になった方。

2、羊水が少しだけ少なく、病院の方がよいのではということで、病院でご出産。

しかし国立国際医療研究センター病院で、できるだけ自然なお産でき、とても満足していますとのことでした。(前のお産はとてもつらい経験だったそうです)

3、GBS、すなわち膈内にあるB群溶連菌が陽性だったため病院でご出産に。

しかし結果的には、初めてのご出産で3800gを超えるお子さんだったので、促進剤の力も少し借りてのご出産でした。

無事にご出産されて2日後に助産院にかえってきてくださいました。

4、最後の方はまだご出産されていませんが、

妊娠後期に血圧が上がり気味だったために病院でのお産をお願いいたしました。

ご無事にお産になることを祈っています。

このように、途中経過で「助産院の出産は難しい」となることも多くなってきました。結果的に3月にご出産された方は4名でした。

しかしその中で、とても嬉しいお産となった方がいらっしゃいました。

今回のご紹介はこの方です。

Nさんは、ご結婚15年目に自然妊娠し、無事にご出産されました。

その妊娠からお産までのお話をご紹介します。

Nさんは若い時からとても生理痛がひどく、食べものは甘いものが大好きだったそうです。

そんななか、生理痛を治したい一心で整体に通い、とても良い先生に出会ったそうです。

身体のバランスを整えることで生理痛がうそのように消えたとお話されています。

またその時、同時に、糖分が多いことを指摘され、とにかく糖分を取らない食事に切り替えたそうです。

いわゆる糖質制限食を実行したとのこと。

ご本人はさらりと言ってもらっていますが、とても大変なご努力だったと推測できます。

そしてその結果、なかなかできなかった赤ちゃんを授かったとのこと。

そしてどうしても自然に生みたいと考え、さまざまな分娩施設を検討された結果、松が丘助産院に来てくださいました。

40歳を超えての初産でしたが、
糖分を取っていない方はこんなにもお腹が暖かいのだと驚きました。
緊張はわりと強い方だったのですが、とにかくおなかがわりととしていて暖かでした。
赤ちゃんもきっとおなかの中で居心地がよかったことと思います。
赤ちゃんはなんと3658gもありました。
分娩時間は20時間を超えましたが、途中何の異常も起こらず、安心して経過を見られる進行でした。

妊娠も出産も体を見直すとても良いチャンスです。
Nさんはそれを身をもって体験されました。
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、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。
健康本を読み返していたところ、
やはり松が丘ごはんは最強健康食でしたよ～
本中で名言発見！『今夜の焼き肉より10年後の健康をとれ!!』
というわけで皆さまも、毎日の食事はごはんとお野菜中心にしていきましょう（＾＾）*

今月は、新玉ねぎを使うとお砂糖なしでも甘～い！
色味もキレイなカブのさっと煮をご紹介します。

【カブとちんげん菜のコロコロ煮】



材料：カブ、ちんげん菜
玉ねぎ、人参、コーン

作り方：玉ねぎは小さめのざく切り、人参はサイコロかいちょう切りにします。
カブも食べやすい大きさにサイコロっぽく切り、ちんげん菜は小さめのざく切りにします。

次に、お鍋に玉ねぎ人参とお出汁、酒少々を入れ、ことこと煮ていきます。
根菜がくたっと煮えて甘い匂いがしてきたら、残りのお野菜を入れて強火でさっと煮ます。
お塩とお醤油でお好みの味に仕上げたら、片栗粉でとろみをつけて完成！

春のカブは柔らかく、すぐ煮崩れてしまうので気を付けて。
ちんげん菜も色が変わらないと見た目もキレイですね（＾＾）

春は新玉ねぎに新じゃが・・・と、お野菜も甘くて美味しい時期。
色々なお料理でたくさん食べましょう！

◆ 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。

☆2014年4月より、クラス料金・利用システムが変更になります！！☆

詳しくはHP トップより、ニュースをご覧ください。

各クラスの詳細は下記 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	4500円 (2回目以降 2500円)
ゆる体操	第1、第3木曜日	11:00～12:00	☆新料金☆ 前売り1回券：2300円 4回券：8400円 当日：2500円
バランスボールエクササイズ	第4水曜日	13:30～14:30	
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	6500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	6500円

各クラスの日程は、こちらからご覧ください。

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

ご予約はお電話でどうぞ。03-5343-6071

◆ インフォメーション ◆

☆料金改定のお知らせ☆

平成 26 年 4 月 1 日からの消費税増税に伴い、
健診料及び分娩入院費、販売品等を一部変更させていただきます。
ご理解の程、何卒宜しくお願い致します。

また、各種エクササイズのクラスについては、
クラス料金・利用システムが変更になります。
ご理解の程、何卒宜しくお願い致します。

それぞれ、詳細については HP トップよりご覧下さい。

→<http://www2.odn.ne.jp/matsugaoka/>

また、わからないことがありましたら、スタッフまでお電話にてお問い合わせ下さい。
今後ともよろしくお願い致します。

4/6 両親学級産後篇のお知らせ

大好評！両親学級産後編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すごしかたをお話します。

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 2014 年 4 月 6 日(日) 14 時 00 分～16 時 30 分

○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（お子様連れも可）

○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）

※4/2（水）マ・メールの会 バイオリンミニコンサートは、多くのご予約を頂き、満員となりました。
大変申し訳ございませんが、またのご参加をお待ちしております。

◆ おわりに ◆

今月も最後までおつきあいくださり、ありがとうございました。
春休みといっても結局発行が遅れてしまい・・・大変申し訳ありませんっ (> <。。
今月は、消費税アップに伴う料金改定というビッグイベントがありました。
皆さまのふところ具合もあると思いますが、ご理解のほどよろしくお願い致します。
と同時に、事前にお知らせもできず、告知が料金改定と同時にってしまったので、
そちらも合わせてお詫び申し上げます・・・！

と、このように、今月も月末発行が守れずに4月に入ってしまいました、
皆さまの新年度はどのようなかんじでしょうか (^ ^ *
我が家は昨日で長男の保育園が終わり、来週の入学式に向けて準備を進めております！
それから次男の誕生日も忘れていませんよ～毎回忙しい年度切り替えと同時、3/30です。
先日は母と、妹弟、祖母と、宗家・桑原家で集まり誕生祝いをしてもらいました。
また今後とも、パワフルな院長・宗と、やんちゃな桑原一家をよろしくお願い致します (^ ^

それではまた来月、新緑眩しいころにお会いしましょう～！

