

松が丘助産院 メールマガジン Vol.3

～ 2012年 新春号～

2012/1/28

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

皆様こんにちは、松が丘助産院 Jim 桑原です。

寒いさむいと思っていたら、先日は大雪でしたね！

私は練馬区在住なんですが、すごい積もり様でした・・・皆様お怪我などしなかったでしょうか（＾＾）；

さて年が明けて早一ヶ月が経とうとしていますが、

遅ればせながら、新年のご挨拶をさせていただきますね。

あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします！



当刊発行の甲斐あってか、今年は例年以上にたくさんの方から年賀状を頂きました。

メールマガジンよかったです、楽しみにしています等のあたたかい言葉もたくさん頂き、
どれだけ励みになったことか！！

お一人ずつにお返事を書けなくて本当に申し訳ありませんが、この場にてお礼させていただきます。

本当にありがとうございました（＾＾）*

それでは今号のコンテンツをご案内します。

- Vol.3 新春号 ————
- 1・スタッフ紹介～院長・宗～
 - 2・最近の松が丘助産院
 - 3・今月の 松が丘レシピ
 - 4・コラム「早寝で美肌！～奇跡のホルモン メラトニン～」
 - 5・アロマクラス紹介
 - 6・インフォメーション

今月号もどうぞお楽しみください

スタッフ紹介

創刊号でワタクシ桑原の自己紹介をしたところ、他のスタッフも知りたい！という声を頂いたので、今号より順番に**スタッフ紹介**もレギュラーコンテンツに加えていくことにしました。

トップバッターは当院院長の **宗 祥子** です。

妊婦さんと赤ちゃんの世話を焼くのが大好きというお節介おばさんですが、仕事に育児に、こんな信念を持ってやってきました。同じ一女性として・・・耳を傾けてみてください。

スタッフ紹介 【 宗 祥子 】

私が第1子の千洋を出産してから大学に入りなおし、助産師になったこと、また在学中に次女および長男の妊娠・出産をして、8年かかって（36歳で大学に入った時は4年で資格を取る予定だったが）やっと助産師になったことはご存知の方も多いかと思います。助産師学校でも色々あって2年かかり、その間に脳腫瘍の手術をしたとか、助産師になって開業したその年に夫にすい臓がんで先立たれたとか、不幸自慢のドラマに出られそうな不幸続きの人生です。

しかし本人はあまり不幸とは感じていないというのが事実です。それはしたいことを、思い切りやってきたせいだと感じています。

夫に死なれた後の2年ぐらいは、ほとんど収入もなし・母子家庭子供三人というハンデのおかげか？行政の諸手当でなんとか暮らしていけました。そうか、日本は貧乏でも暮らせるのだと、実感いたしました。

しかし昼夜昼夜、ぶっ続けで3年間ぐらい松が丘助産院に閉じこもって仕事をし、みなさんやサポートしてくれる方々に恵まれたおかげで、3年目ぐらいには収入もなんとか増え、ひとり親家庭でも子供3人を育てることが出来るようになりました。実母が同居してくれて子育てをサポートしてくれたり、助産院の経営も、松が丘助産院顧問でありアロマセラピーの学校の代表、実姉の宮川明子がサポートしてくれたりしたおかげです。

助産院を開設した1998年は息子はまだ5歳。その年に夫も亡くなり、普通ならくじけてもよいのですが、お産のお世話をし、産後のお母さんと接することがとても楽しかったのです。また子供が好きなので、赤ちゃんと接することが楽しく、人生で子供を産むという、お母さんにとっては最も人生で印象深くなる日を大切にしたいという思いが強いのです。この気持ちは今も私の職業を続ける大きなモチベーションになっています。

一方、自分の子育ても決してないがしろにはしませんでした。子育てで特に気をつけたことは、

- 1・母乳で育てる、そして必ず手作りの食事を食べさせる。
 - 2・楽器を弾けるようになるまで付き合う、習わせる。（上2人までは成功しましたが3人目で挫折していますがなぜかその子が音楽を異なるジャンルで続けています。）
 - 3・子供がマッサージをしてほしいと行った時は断らない。
- の三つです。

仕事が忙しいと、子供と接する時間が少なくなってきます。
子供も小さいときだけではなく思春期にさまざまな問題を抱えます。

小さいころからマッサージをしているので、何かあると、子供に「マッサージして」とせがまれます。どちらかというとな私の方がして欲しいと思うこともあります（笑）この要求には必ずこたえようと思って育ててきました。

もう子供たちはほとんど成人しています。最後の息子がもうすぐ19歳です。が、未だに時々、遠慮がちにマッサージをせがまれることがあります。ですがこのマッサージをしてきたおかげで、どんなに忙しくても子供との距離が離れずに済んだのではないかと感じています。みなさまもどうぞ、お子様との時間を（もちろんマッサージでなくてもいいのです）大切にしてくださいね。

最近の松が丘助産院

今月は寒い中、六人の赤ちゃんが元気に生まれました！
その方たちの中から、今月は初産婦さんと四人目（！）のお母さんの、お二人を紹介したいと思います。

Y・Rさん（初めてのご出産おめでとうございます！）

今回が初めてのお産だったYさんは、ご夫婦とも20代前半という若いママさんです。予定日を10日後に控え、前日にエンジョイバースのクラスに参加したYさん。それから「なんだか張りがおさまらないなあ」と思いながらもお散歩をして、なんとそのまま夜中から陣痛が始まりました。

助産院に来たのは翌朝8時半。それでも内診の結果、宗さんに「今から進んでお昼...生まれるのは夕方かな」と言われ、『こんなに痛いのに夕方までなんてやってられない!』と思って気持ちに火がついたのだそう。といっても普通は思い通りには進まないものなのですが、それからの進行は順調で、生まれたのはなんと二時間半後の午前11時。

「陣痛の合間に主人と両親学級で習ったお産の進行とかを復習して、『...もしかして私、もういきんでもいいんじゃない?』と思ったんです。でも赤ちゃんまだ上の方にいるのかな?まだかかるかな?とっていたら、助産師さんに「あ、もう生まれるよ」と言われてびっくり。それから赤ちゃんの頭がちょっとずつ出てくるのがわかって。頭が出るときに会陰が切れたり、出血したりするのが怖かったけど、ちょっとずつ出てきてくれたから結局無傷だったのも嬉しかった!赤ちゃんを産むってとっても感動ですね。」

若いパワーでお産後だったのに元気いっぱいに語ってくれました。
これから初めての育児でいろいろあるかもしれませんが、一緒に乗り切ったご主人と、支えあって子育てしてくださいね。ありがとうございました。

T・Aさん（当院へは初めての、四人目ママさん）

なんと今回のお子さんが四人目というTさん。

上三人が女の子で、念願の男の子の誕生でした。

ご主人が転勤族で、お子さんはそれぞれ、埼玉・福島・大阪・今回の東京でお産みになったTさんは、「今までの経験があって今回のお産がよけいにゆっくり振り返れました」と言います。

上の三人のお子さんもとっても安産。どの子も「主人は出産で3時間以上待ったことはないんじゃないかな？」ということですが、「今回はさらに早かった。こんなにあっという間に生まれるなんて」というくらいのスピード産だったそうです。

「妊娠中から『ご主人も健診につれていらっしやい』と宗さんに勧められ、両親学級だけでなく健診から出産まで主人も関わっていました。そのおかげか、ことのほか主人も子供がかわいいみたい。以前産んだクリニックや産院ではそんなに積極的に言ってもらえなかったからこっちも遠慮していたので、とっても良かったです。」とだけ言っていました。

「それから、妊娠中に引っ越しをしたんですが、その時に宗さんに『体を労わりなさい、お産をなめちゃだめ！』って怒られて。その時はすごくへこんだんですが、結局それが体を休めるきっかけになった気がします。逆子だったのも最後には治って、安産につながって、本当によかったです」とのことでした。

これからはお姉ちゃん三人も心強い子育ての一員になってくれるでしょうね。

賑やかで幸せな産後をお過ごしくださいね。ありがとうございました。

今月の松が丘レシピ

第1・2号と、冬なので煮ものレシピが続いてしまった当コーナーですが、今月は松が丘の基本、**青菜のお浸しあれこれ**をお伝えします。

松が丘直伝?! おいしく青菜を食べるコツ

松が丘ごはんのおかず基本は、何と言っても**青菜のお浸しが多いこと!!**

必ず毎食出しています。

青菜には妊婦さんに必要と言われる葉酸がたっぷり含まれていますし、

カルシウムや鉄分、食物繊維も豊富です。

妊娠していなくても積極的に食べましょうね。

青菜といっても種類は様々。

助産院では、**ハウレン草、小松菜**をメインに、

季節に合わせて**春菊・水菜・菜花・チンゲン菜**など、豊富に取り入れています。

それから淡色葉物もいろんなお料理に。

白菜やキャベツですね。こちらは煮込み料理系にも使えて万能です。



「かぶ・きゅうり・ワカメ酢の物」(左)
「ホウレン草と白菜のだし醤油おかか」(右)



「水菜と焼きしいたけの梅和え」(左)
「煮物・里芋とレンコンのとりそぼろ煮」(右)

基本の味付けはお醤油（出汁醤油）です。
酢の物にするときもありますよ。

材料は一種類（ホウレン草だけ、小松菜だけ）でもいいですし、
そこに白菜やキャベツなどの淡色葉物を混ぜると変化が出ますね。
色味に人参の千切りを一緒にゆでて混ぜたり、きのこ醤油であえたり、
そこに更に和え衣を変えて...可能性は無限大！
たまに違う素材を使って楽しんでみてくださいね。

ちょっとかわってるけど、うちの定番はこれを入れるの！というご意見もお寄せください
このメールに返信して頂いて大丈夫ですので、是非お願いします！

コラム

～早寝で美肌！ 奇跡のホルモン“メラトニン”～

先月号では、生活指導の基本「早寝早起き」から、**早起き&セロトニン**のお話をしました。
今回はその続きとも言える、**早寝&メラトニン**のことをお話ししたいと思います。

早起きをして日の光を浴びて活動するとセロトニンが活性化される、というのが前回のお話しでしたが、これは実は夜の安眠につながる事なんです。

というのは、夜、暗くなるとともにセロトニンはメラトニンというホルモンに変化するから。

このメラトニンというのは、睡眠剤や時差ぼけ解消の薬として有名ですが、他にも効果はたくさん。
その働きは生物リズムの調整、ストレスの緩和、ウイルスや細菌の撃退、抗酸化作用などで、「奇跡のホルモン」と言われるほど健康維持に欠かせないホルモンなんです。

みなさん、夜の10時から深夜2時は成長ホルモンのゴールデンタイムだから、その時間には寝てしまおうねと聞いたことがあるでしょうか？
この成長ホルモンの働きにもメラトニンは関与していて、きちんとメラトニンが働かないと、夜に身体は必要な回復や成長ができません。

ちなみに、朝起きてから14～16時間くらいでセロトニンはメラトニンにかわります。
メラトニンが安眠を誘うホルモンということは、このメラトニン値が上がってくる時間帯には眠くなるということ。自然の摂理に抗わず、夜眠くなるこのときにきっぱり寝てしまいましょう！

そうすると良質な睡眠がしっかりとれて、身体もココロもばっちり回復。
さらには**成長ホルモンの作用でお肌もぴかぴか！**いいことづくめですね。

それでは、メラトニンがうまく働くために大事なことは何なのか？
大事なことは二つ、**昼間の光と夜の暗さ**です。

まず、**日中の活動**が大事。昼間の明るさが夜のメラトニンの分泌量のカギを握るんですって。
なので日中はなるべく、少しでも太陽の光の下で活動しましょう！
ちなみに、曇りや雨でも屋外は室内の蛍光灯の5倍以上は明るいらしいですよ。
人間には太陽が必要なんですね。

それから二つ目は、夜には暗くなること。
本来なら日没から活動はだんだん静かになっていき、夜はぐっすり眠るもの。
これを、煌々と電気をつけて液晶画面と格闘している（まさに今のワタシ・・・）ようではNG！！
昼の明るさに加えて、**夜は暗くすること**がメラトニンを正常に保つのに欠かせません。
今日からちょっと意識して、不必要に明るくするのはやめてみませんか？

生活の基本「早寝早起き」には、人間のすばらしい仕組みを活かす作用がいっぱい！！
是非あなどることなかれ。肝に銘じて早寝早起きしましょうね
（参考文献：講談社『奇跡のホルモンメラトニン』ラッセル・J・ライター、ジョー・ロビンソン著、
服部淳彦監修）

クラス案内

今月は昨年新設されたアロマクラスをご紹介します。

アロマスフィアにて妊娠中～お産・産後の為の「アロマテラピークラス」を開設しているのは
ご存じの方も多いかと思いますが、その講座の日程が合わない方のために
当院でもアロマクラスを開設しました！

産前産後が一回に凝縮されたお得な内容になっています。
また、ベースオイル・エッセンシャルオイルの基本的な使い方などもご紹介します。
妊産婦さんでなくても、ちょっとした生活のエッセンスにアロマを加えたい人にお勧め！
の初歩クラスですので、どなたさまも是非どうぞ（^^*）

アロマクラス in 松が丘助産院

日程：2/23（木）13:30～、3月以降・毎月第三木曜日 13:30～
費用：2000円（ご夫婦で参加されても同一料金です）
ご予約はお電話（03-5343-6071）にて。お待ちしております！

インフォメーション

1月30日(月) 幕内秀夫先生講演会

当院院長が副会長を務める東京都助産師会では、産後の女性に寄り添って育児支援をする「産後ドゥーラ」の養成講座を準備中です。そのプレ講座のご案内です。

今回は(ちょっと近くて申し訳ありませんが;)1/30(月)幕内秀夫先生の講演会です。伝統的な和食と学校給食の研究でお馴染み。育児の指針となる「ごはん」を明快に語ってくださいます。

どなたさまでも参加して頂けますので、是非お誘いあわせの上お越しください!

詳細はこちら。チラシのPDFもありますのでダウンロードしてご覧ください。

<http://jmat.jp/event/detail.php?39>

当院の「お産本」がついに完成!

先月号でお伝えしました、当院のお産本が完成しました!

「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
内容は、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・育児をだすけてくれるものになっています。

是非ご家庭に一冊(笑)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。発売は二月末日。どうぞよろしくお祈りします!



先月のマメールスペシャルが、リトル・ママさんで紹介されました!

先月号でもお伝えしたマメールスペシャルですが、地域の口コミサイトリトルママさんも取材に来て下さり、リトル・ママHPで紹介されました。どうぞご覧ください。

http://tokyo.l-ma.jp/tokyo/interview_circle/201201/13565/

<http://tokyo.l-ma.jp/index.php>

雑誌クウネルの掲載記事

素敵な仕上がりです!ありがとうございます~

雑誌自体も、「写真で伝える」を基調とした芸術的な仕上がり。是非見てみてくださいね。

http://www2.odn.ne.jp/cdk23230/infomation/etc/20120124_kunel.pdf

<http://magazineworld.jp/kunel/>

おわりに

今回も長々とお付き合いくださってありがとうございました!

今回は前回と違い、写真が少ない分、見にくかったじゃないかな~すみません(><。

イベントごとがないと写真はなかなか増えなくて...残念。。

でも年賀状で本当にたくさん応援の言葉を頂いたので、楽しく書くことができました vv

さて、来月はどんな話題にしようかな?! 皆様に伝えるビッグなニュースが沸いてるかな?

リクエストがあればぜひお待ちしております(^ ^*

それではまた来月、どうぞお楽しみに~