

# 松が丘助産院メールマガジン VOL.32

2014/6/30

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。  
今週は雨が多いですね～ (>< 梅雨本番というかんじでしょうか。  
とは言っても、6月も思い返せば雨が降らない日も多かったかな？  
この頃の梅雨は、しとしと長雨・・・ではなく、  
晴れの合間にザーッとスコール・・・みたいな降り方ですよ。  
カミナリもすごいし (><  
これも温暖化の影響でしょうか。

そして6月と言えば、祝日がなく、学校もお仕事もフルで稼働した月でしたね。  
暑いのと湿気とあって疲れも溜まりやすい時期ですが、皆さま体調崩されていませんか？  
私も暑いとなかなか「しっかりごはんを食べる」というのが出来なくなって、  
変なものばかり食べたくになります(笑) 忙しいせいもあるのかな？!  
そんなときはこのメルマガを見て、松が丘ごはん、思い出して頂けたらと思います (^ ^

それでは今月もよろしくお祈りします！

## ——松が丘助産院 メールマガジン Vol.32——

- 1・最近の松が丘助産院
- 2・今月の☆松が丘レシピ☆  
～大根と桜エビの香ばし煮～
- 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 ◆

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。そのため分娩までの間で医療処置が必要になった場合は病院での出産に移動して頂いていますが、現在当院では、来ていただく方々のうち3、4割方が病院のお産になっています。年々、自然にお産できる方々が減っている感じが致します。時代の流れもあるのでしょうか。

6月は妊娠後期に血圧が上がり病院でのお産になった方、逆子が治らず帝王切開になった方、妊娠中に病院に転院になった方、と、転院された方が3人いらっしゃいました。

しかし6月後半は3人の初産婦さんたちが大変ご安産で赤ちゃんをお産みになりました。今月はその中のSさんについてご紹介いたします。

Sさんは予定日が6月21日で、22日にご出産されました。

22日の日曜日お昼すぎ。

5分から10分おきぐらいの痛みがあるとの電話がありました。

助産院から1時間ぐらいかかる距離に住んでいらっしゃるので、入院をお勧めし、2時半に到着。

きっとお産は夜中か次の日の明け方になるのではないかと予想しましたが、

なんとその日の夕方、18時36分に無事にご出産。

ご本人も驚いていらっしゃいました。

### 助産院に来たきっかけ

Sさんは実のお姉さまが山梨の助産院でご出産されていて、助産院の良さを聞いていたそうです。

ご実家が神奈川県ですが、お母さまが昨年ご病気で亡くなっており、実家を頼ることもできないため、東京の中で助産院を探し松が丘助産院に来てくださいました。

品川にお住まいですが電車で来るときのアクセスが良いこと、

見学会に来て、雰囲気も気に入ったことなどから松が丘助産院を選んでくださいました。

### 安産に向けての努力

見学会の後、早寝早起きや食事のことなどはもちろん気を付けて過ごしてはいらっしゃいましたが、お産に向けて本当にスイッチが入ってきたのは、4月に【両親学級産後編】に出席されてからです。

その日、ご主人はご都合が悪く、おひとりで参加されました。

そのため楽健法の時に指導者である宗がSさんを踏ませていただきました。

そうすると、方や背中の中の硬さが他の方とは際立っていました。

背中も肩もがちがち、体をローリングしても揺れない。

思わず「Sさんこれでは自然なお産は難しいかもしれませんよ」と声をかけました。

その後のSさんのご努力は素晴らしいものでした。

それまでご主人がお帰りになるのを待ってどうしても寝るのは遅くなる、時には食事遅くなる、ということがあったそうです。

しかしそれ以降はとにかくおなかの赤ちゃん中心に生活にきりかえました。

朝起きたら散歩をする。

(実際してみるととても気持ちがよいのですがなかなか実践して下さる方はすくないのです、、、)

昼間も時間を見つけて何も持たずに散歩する。

妊娠最後の頃には、3時間は普通に散歩していたとのこと。

予定日の日はどうしても産みたいと、4時間ご主人と歩いたとか。

ご主人も、松が丘助産院での両親学級のあと、家事もいろいろ手伝ってくださるようになったとのこと。奥様が言うよりも他の者がいう方が効果があるようです。

食事もちょうとだけぐらいいいだろうと食べていた甘いものも控え、

できるだけ和食、ご飯にしました。

その結果、初産婦さんとしては驚くほどの短い時間3時間41分でご出産されました。

(と言っても、いつも言うように、分娩時間が少なければ良いと言うわけではないのですが、、、、)

母乳も入院中によく出るようになり、無事にご退院されました。

本当におめでとうございました！

どうぞお帰りになってからも、ゆっくり休んでご家族仲良く過ごされてくださいね。

### ◆ 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。

お砂糖と油を使わない野菜中心のごはんは、

赤ちゃんを育てる時期に、お母さんにも赤ちゃんにも良いことづくめ。

更に健康に気をつけたいどんな方にもオススメですよ！

今月のご紹介は大根の煮物。

ジリジリ太陽が照りつけ、かと思えば湿気でうだるこの季節ですが、敢えて煮物。

そう、こんな季節にはついさっぱりしたものが食べたくなり、

キュウリやレタスなど多くなりがちですよ。

我が家でも、日々の副菜として定番なのはキュウリの酢の物です。

確かにこの時期にぐんぐん大きくなるキュウリやレタス、トマトは、急に暑くなってくる季節に対応しきれない体を冷やしてくれるので、理にかなっているのです。しかしつい、生野菜はラクだし続いてしまいがち。そんな時期だからこそ、敢えての煮物で、体に「じっくりおいしい」を思い出させてあげましょう☆

### 【大根と桜エビの香ばし煮】



材料：大根、昆布（出汁がらでOK）  
桜エビ（素干し）

作り方：大根は食べやすい大きさの銀杏切りにします。  
昆布も食べやすい大きさ、お好みの形に切ります。  
ナベに大根と昆布を入れ、具材が半分浸るくらい出し汁を入れ、コトコト煮ます。  
このお料理は大根を小さく切っているので、米ぬかなどで下ゆでをしなくても大丈夫。  
大根が柔らかく煮えたら、桜エビとお酒少々を入れ、更に煮込みます。  
干しエビの香ばしいにおいがしてきたら、塩とお醤油で味を調べ、  
煮汁が少なくなるまで煮詰めたら、できあがり。

煮物は、他の料理の片手間にじっくり煮込んでいくのがおいしいポイント！  
それから桜エビはけちけちせずたっぷりと。  
松が丘ごはんのおいしさのヒミツは、何でもけちらず豪快に使う!! です（^^\*  
（お出汁の鰹節や、和えもののすりごまなど。）  
少し濃いめに味をつければ、松が丘流には立派なメインディッシュ。  
私もこれをおかずにいくらでもご飯が食べられます（笑）  
夏の大根は煮込んで崩れないのも良いですね。  
是非、サラダが続く食卓に…笑、今夜は煮物を取り入れてみてください☆

◆ 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。

上記でご紹介したようなく松が丘ごはん>のレシピは、『食の会』にて基本からお伝えしています。出たことがない方、久々の方も是非ご参加下さいね。

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下さいね。

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、こちらからご覧下さい。

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

◆ インフォメーション ◆

6月はイベント目白押しでした！

なかの育フェスには、松が丘助産院の卒業生の方が何組も訪れてくださいました。

参加された皆さま、遊びに来てくれた皆さま、ありがとうございました（^^

今月も引き続きイベントがいくつかありますので、また助産院にお顔を見せにいらして下さいね。

◆ ♪わらべうたと手遊びで楽しく遊ぼう♪ (平成26年7月11日)

助産師さんに教えてもらう、楽しい「わらべうた」と「手遊び」。

まだうちの子には早いかも…と思わずに、赤ちゃんが小さい今のうちこそ、

コミュニケーション手段のひとつとして、ぜひ楽しく一緒に遊んでみませんか♪

どうぞ赤ちゃんと一緒にご参加下さいね。

先月でもご紹介しましたが、今月もあと一回開催しますので是非どうぞ！

日 時：2014年7月11日(金) 13時30分～15時30分

対 象：8ヶ月くらいまでの赤ちゃんとお母さん

場 所：松が丘片山会館 北野神社境内（中野区松が丘2-27-1）

参 加 費：無料

申し込み：松が丘助産院へお電話でお申し込み、または 院長宗宛てにメールにてご連絡下さい。

### ◆マ・メール スペシャルのご案内☆（平成26年7月16日）

今年も夏のマ・メール スペシャルの季節となりました！

毎年大好評の、赤ちゃんとママのための音楽会です。

日 時：2014年7月16日(水) 14時00分～16時00分

場 所：松が丘助産院

参 加 費：500円

申し込み：松が丘助産院へお電話でどうぞ。

定 員：25組

場所に限りがあるため、25組までのご予約制とさせて頂いております。

皆さまのご参加お待ちしております！

### ◆ おわりに ◆

皆さま、今月も最後までお付き合いくださりありがとうございました！

今月も内容は少なめながらも、何とか発行することができました。

そしてこれを仕上げたから、課題もあり、実習のまとめもあり…

なかなか頭がイタイ今日この頃です（～～；

早く夏休みにならないかな！！笑

とは言え前期もあと1ヶ月。今週で前期の実習は最後になるので、もう一踏ん張りです。

実習中は食事作りがおろそかになりがち…子どもたちの健康状態に影響がいかないように、

日々悩みながら、やっぱり外食やお総菜も頼っちゃう(><。。

しかし学校生活・実習生活にも慣れてきて、そんな中でもお総菜の日を減らそうと今期は頑張りました。

週末に少しおかずを作り貯めておくとやっぱり余裕が出るんですね～

いやー、ドゥーラの皆さまの仕事の偉大さが忍ばれます笑

というわけで私の作り貯めをちょこっとお披露目。母業やってる皆さま、一緒に頑張りましょうねー!!!

それではまた次号でお会いしましょう☆

夏休みまであと一月、良い時間をお過ごしください（＾＾）v

