

# 松が丘助産院 メールマガジン Vol. 7

2012/5/27

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。  
五月らしい好天気が続いていますが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。  
でもこの新緑の季節…気温も湿度もちょうどいいのはほんの一ヶ月くらいなんですよね。  
梅雨になる前にこの気持ちの良い季節を満喫しなくっちゃ！



そして先日は世紀の金環日食でしたね☆  
ちょうど天気も眩しすぎず、うっすら雲がかかって肉眼でもキレイなリングが見えました。  
私、その日は楽しみで遠足の日の子みたいに5時くらいに目が覚めちゃって（笑）  
結局ピークの時間は朝の忙しい時間で、支度の合間にちょこっと見たくらいでしたが、  
テレビで騒がれるとこちらもついお祭りムードになりますね。ミーハーなわたし（笑）

それでは今月のメニューです。

- メールマガジン Vol.6 ——
- 1・スタッフ紹介～小久保史子～
  - 2・最近の松が丘助産院
  - 3・今月の☆松が丘レシピ☆  
～Non マヨ！松が丘流ポテトサラダ～
  - 4・コラム「朝は〈ごはん〉で落ち着く子に」
  - 5・クラスのご案内
  - 6・インフォメーション

今月号もお楽しみ下さい（＾＾\*  
~~~~~

## ◆ スタッフ紹介 ◆

今月のスタッフ紹介は、助産師 小久保史子です。  
いつもおしゃれでキレイな小久保さん（^^）  
この松が丘とはどういったご縁だったのでしょうか？？

こんにちは、助産師こくぼです。よろしくお願いします。

### 【私と松が丘助産院】

私は助産院で働く前お隣のアロマの学校に通っていました。  
以前からアロマセラピーに興味があり、勉強したいことを友人の助産師 Yちゃんに伝えると  
「それなら中野の松が丘にある学校がいいよ。助産院も併設されていてふみちゃんの雰囲気にも合  
ってるし。」と親切にもパンフレットを取り寄せて勧めてくれました。  
見学に行きすぐに気に入って1年間インストラクタークラスとセラピストクラスに通いました。

その間、助産院もちょっぴり気になっていてバイトでもいいので働けませんか？  
と問い合わせたのですが、人が足りているのでとお断りされ、  
執着心のない私はクラスの終了する頃あるクリニックの面接を決めていました。  
しかし、助産院への興味もゼロになったわけではないので他の助産院に問い合わせると、  
ここも人が足りているとのこと。助産院への気持ちはもう吹っ切れていました。  
そんな時そのお断りしてきた助産院の院長から  
「助産院に興味があるなら松が丘助産院で探しているみたいだから連絡してみたら」  
とメールを頂きました。

松が丘に電話すると院長の宗さんが出て、面接の日が決まりました。  
一度諦めているので、見学してちょっとお話をして…とっていました。

もちろんそれでは終わりませんでした。  
前回の横井さんの面接と似ていますが、いきなり「履歴書持ってきた？」と切り出す宗さん。  
勢いに圧倒されながら「持ってきていません」と答えると、  
「じゃあ書いて！」と履歴書を差し出され、きっと最初で最後の履歴書を書きながらの面接。  
「実はクリニックの面接が決まっています、  
こちらで何日も働けないようならそちらに決めようかと…」と言う私に  
「そっち断れる？いつから来れる？」と畳み掛ける宗さん。  
もう断る理由も隙間もなく松が丘就職決定でした。

そして、松が丘生活が始まります。  
まず、朝ご飯を夜勤の助産師が作るのにびっくり！

そうそう、面接で「ご飯作れる？」と聞かれたのに対し、「作れません」と答えたのですが、何故か採用。素直な所が良かったのでしょうか？（笑）

ご飯を作るのは本当に勉強になりました。  
シンプルだけどおいしく栄養満点の松が丘ごはん。  
授乳中のお母さんにはぜひ知ってほしい。  
お子さんの食育と家族の健康につながります。

その後、退職し一度病院の勤務に戻りますが、一昨年の夏からまた松が丘に戻ってきました。スタッフは少し変わっていましたが、そこに流れている空気は変わらず、皆さん暖かく迎えてくれました。  
以前お産したリピーターさんに何人にも会い再会を喜びました。  
産後の健診が終わるとここに来られなくなるので寂しいと言って下さる人がいますが、私たちはいつでも待っていますので遊びにいらして下さい。  
きっと同じゆったりした空気が流れていると思います。

#### 【雑談】

わたくし冒険大好き！遺跡大好き！でも、高いの暗いの怖いという軟弱ミステリーハンターです。  
今まで行った所で、楽しかったのはギリシャ・トルコ・モロッコ。  
大好きなのはフランス。日本ではまっているのは京都です。  
最近は島=islandに興味あり。  
おすすめの場所、島がありましたら情報求むです。

#### 【お産のこと】

お産に立ち会うと、いつも赤ちゃんは上手に出てくるなあ、産婦さんはよく頑張るなあ、と感心するばかりです。  
どんなに問題のない方のお産でも、最後は祈るような気持ちで心音を聞いています。  
そして、産まれた瞬間、皆さんの安堵した様子と幸せそうな顔を見て、赤ちゃんの元気な泣き声を聞くと、ほっとして私も幸福感に包まれます。

スポーツでいうと助産師はコーチかマネージャー。  
お産するのは皆さんですが、何とか最後までくじけないように、気持ちよくお産をして頂くように頑張ります！

## ◆最近の松が丘助産院◆

今月は半ばに少し出産の波が落ち着いた時期がありましたが、今週の新月（金環日食！）に引かれてか何件も出産がありました。やはり出産は月と関わりがあるんですね。そこで、今週お産みになられた方をお二人ご紹介します。

### 〇・Nさん（初めてのご出産おめでとうございます！）

5月22日に、Nさんは無事にかわいい吹(ふき)ちゃんをご出産されました。初産婦さんとしては標準的な時間、助産院に到着してから出産までは12時間。

「初産で助産院で生むのは不安がありましたが見学会に行った時、言葉では表せない何か感じるものがありました。宗先生の「産めるわよ」という言葉に後押しされて、助産院でのお産を決めました」というNさん。とても細い体で、妊娠前の体重が40キロに満たないという華奢な方ですが、私は何かとても芯に力強さを感じて、言葉をかけました。

妊娠中も楽しんで健診に見えたNさん。

「妊娠する前はお産は怖いというイメージでしたが、ここに通うとそれがなくなってきました」とのこと。しっかり妊娠中に散歩をし、食事に気を付け、お産の準備をしてくださいました。

「お産の日はぼんやりとしていてはっきりと覚えてないのですが（これこそお産モードに入り、あちらの世界に行ってしまった素晴らしい言葉！）、最初から最後までずっと付き添い、さすってくれた旦那さん、それに学生さんや助産師さんたちが付き添ってくださって、痛みが来ても立ち向かっていくことができました。」と述べてくださいました。

「今、目の前ですやすやと眠るわが子を見ながら、本当にいろんな方の力を借り、助けがあったから産めたのだなあと感謝の気持ちでいっぱいです。」ご主人はイラストレーター、毎日母子像を描いてご家族を慈しんでいらっしゃいます。本当にお幸せですね。おめでとうございます。

## U・Aさん（お二人目のご出産おめでとうございます！）

昨日5月26日、予定日ピッタリにご出産されたUさん。

生まれたときに感想を聞くと、

「やったー！！という感じです。楽しかった！！」

お二人目のご出産なので、みんなが少し早く生まれると思っていたのですが、（一人目は38週に生まれていますので…）、予定日ピッタリになりました。

「陣痛が来るまでは、なかなか生まれないし体調も悪かったので辛かったです。いつになれば生まれるんだろうと心配になりました。」とおっしゃっていましたが、Uさんは決して予定日を超えるタイプの方ではなかったので、前日の健診の時に私(宗)が「あなたは必ず予定日を超えないでお産されます。」とお話ししました。

「昨日あんな風に言われたので、ああお産になるんだなあと、盛り上がりました。」とUさん。今回はご主人も仕事から駆けつけ、しっかりサポートしてくださいました。

（お一人目もお産はとてもスムーズな進行で、早すぎてご主人は間に合わなかったそうです）

ご主人からは、「いやー、お産には絶対立ち会うべきですよ。そばに入れてよかったです。今度は絶対に間に合おうと、必死でタクシーに飛ばしてもらいました。」との言葉が。本当に頼もしく、嬉しそうなご主人の言葉が、お二人で出産に取り組んだ満足感を表していました。入院されてから2時間ぐらいでスムーズにご出産され、私たち助産師も楽しませていただいたご出産でした。本当におめでとうございます。これからはお姉ちゃんと家族四人、楽しくお幸せにお過ごし下さい。

### ◆今月の松が丘レシピ◆

いつもの食卓にヘルシーをプラス！

今月ご紹介するのは、お料理スタッフ直伝のポテトサラダです。

つい外食風にマヨネーズを使ってしまいがちなポテトサラダですが、

松が丘流はマヨネーズを使わないヘルシー仕様。

でもゴマと〇〇でコクをプラス、これでご主人も納得?!

どんなお味になるか是非試してみてくださいね☆

## 【Non マヨ！松が丘流ポテトサラダ】



材料：じゃがいも、玉ねぎ、  
きゅうり、ニンジン、  
ねりごま（白）、味噌

じゃがいもは丸ごと、ゆでて（または蒸して）やわらかくしておきます。  
きゅうり、ニンジン、玉ねぎは薄切りにします。  
きゅうりと玉ねぎは塩もみをしたあと、一度洗って堅く絞ります。  
ニンジンはさっとゆで、こちらも絞って水気をきります。

次に、少量のお出汁に味噌とねりごまを溶きます。  
全体に混ぜるのでこの時はちょっと濃いめのお味でOK！  
ごまみその準備ができれば、あとは混ぜるだけ。  
じゃがいもをすりこぎなどで潰し（お子さんとすると楽しそう（>▼<）w）、  
具材とごまみそを入れてよく混ぜたら…できあがり！

ねりごまがお家がない方も多いと思いますが、瓶詰めで売っているものを一つ買っておくと便利です。  
生協や自然食品店などに置いてあるのかな？大地を守る会でも時々扱っています。  
今回のサラダの他にも、煮物の味付けをごま味噌にしたり、和え衣に混ぜたり、味噌汁にちょっとだけ溶いてコクを出すなんていうテクニックも！  
（私はまだやったことがないんですが、前にお料理スタッフがしていて、とってもおいしかったですw）  
どうぞいろいろなお料理に使ってみてくださいね。

### ◆コラム「朝は〈ごはん〉で落ち着く子に」◆

今月のコラムは〈ごはん〉のおはなし。  
実は、先日保育園からもらってきた「ほけんだより」に、とっても為になる事が書いてありまして。  
ちょうどタイムリーだったのでコラムに採用することにしました（^^；



といっても目新しい話ではなく、松が丘卒業生のママ達はよくご存じのこと。

当院食の会でいつも宗が語ります。「朝はごはんを食べましょうね」

この **〈ごはん〉** というところが**重要ポイント!**

ではなぜ **〈ごはん〉** がいいのでしょうか？

その前に少し、私たちの体についておさらいです。

私たちの体は脳が動かしています。

心臓が動くのも、息をするのも、脳が常に指令を出しているからできることなのです。

その**脳**は**ブドウ糖**をガソリンにして働いています。

脳に一定のガソリンが常に供給されることは、とても大事なことなんですね。

その**ガソリン**である**ブドウ糖**の原料となるのが**デンプン**。

でも、**ブドウ糖**がいるのなら、**最初から甘い物を食べればいいんじゃない?**

これがコワイ勘違いなんです。

「脳に一定のガソリン＝ブドウ糖が供給されることが大事」と言いましたが、

砂糖はほとんどブドウ糖に近い形、消化吸収される最終形に近い形なので

あっというまに吸収されて、一気に**体内の糖分＝血糖値**を上げます。

でも**血糖値**は一定量に保たれないといけないので、

**血糖値**が急上昇すると、体は**それを下げるホルモン（インスリン）**を出します。

でも、さっき食べた「甘い物」は一気に消化吸収されて、もうなくなっちゃった…

となると今度は**糖分不足**。

体内に貯蔵されているものから糖分をつくり出そうとして、体は**ホルモン（アドレナリン）**を出します。

こうした**血糖値の乱降下**や**急激なホルモンの分泌**は、

イライラや不安、**注意力・集中力・記憶力の低下**などの**精神的不安定**さを引き起こします。

ガソリンが一定供給されないので、脳がうまく働かないんですね。

一方**デンプン**は、ブドウ糖が長く長くなが〜く、数千から一万以上もつながったもの。

これを分解して一個のブドウ糖にするには時間がかかりますよね。

その分**血糖値**はゆるやかに上昇して、しかも**長時間持続**します。

血糖値が安定してホルモンが必要以上にしたり治まったりしないということは、

**脳が安定して働ける**ということ。

松が丘育ちのお子さんたちが、「**落ち着きがある**」と言われるゆえん、おわかりでしょうか（^^\*）

その**デンプン**の中でも **〈ごはん〉** は特に**優れもの**。

パンなどの加工品より分解に時間がかかるし、何より日本人が古来から食べ続けてきた主食です。

子供は麺類やパンなどが大好きですが、お腹が空いているときは**おにぎり**が一番おいしい！

是非お母さんのテクニックで（笑）**お腹が空いたらまず〈ごはん〉！**

子育てには是非ご活用ください☆

（参考文献「心の病は食事で治す」生田哲著・PHP 新書）

### ◆ クラスのご案内 ◆

恒例の「誰でも参加できるクラス」のご案内です。

今回のコラムのような話題に興味がある人はぜひ「**食の会**」へ！

気持ちよく**カラダを動かしたい**人には**バランスボール**がおすすめ。

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<br>(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<br>(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<br>(アロマ) | 毎週金曜日    | ご予約に応じて     | 6000円                 |

### ◆ インフォメーション ◆

#### 【マ・メールの会が月2回開催に！】

HPでもお知らせしていますが、六月より**マ・メールの会が月2回開催**になります！

この会は**妊婦さん**から**産後ママ**まで、また**お子さんが大きくなった卒業生ママ**、**他院で出産された方**など、**プレママ&ママがどなたでも交流できる会**です。

卒業生ママからは、「妊婦でも参加出来ると知らなかった。

知っていたら、産後のリアルな声を聞きに来たかった！」という声も頂いています。

まだ出産されていないかたも是非、産後生活の参考に、またママ友作りにいらして下さいね。



その2回開催のうち**第一水曜日**は、**毎月テーマを決めて**、  
ママ同士で（または講師を招いて）お話をする、ちょっと新しいスタイルになります。  
（第三水曜日は今まで通り、自由に集まって自由におしゃべりする会です）

記念すべき第1回目のテーマは「**夏支度**」。

本格的な夏が目前に迫ったこの季節、せっかく気候が良いのでみんなでお外で遊びながら、  
紫外線や虫除け対策、暑さ対策グッズなどのお話をしませんか？

**6/6（水）14時～15時**（その後は自由時間）

**場所「平和の森公園」**（最寄り駅:沼袋）

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/503000/d002699.html>

参加する方は、HP トップの「6/6 マ・メールの会～」を良く読んでご参加ください。

（参加無料、予約不要です）

### 【松が丘助産院ママの会 発足！】

以前からマ・メールの会やミニ食で、  
卒業生ママから「**もっと松が丘に来たい！**」との声を頂いていましたが、  
その声を受けてこの度マ・メールの会が月2回になりました☆

と同時に、もっと**やりたいこと**や、**ママ同士での意見交換**をしようと、**ママの会が発足**しました。  
フェイスブックで意見交換やイベントのお知らせなどを行っています。  
もっとこんなことして欲しい！と思う方から、  
松が丘に行きたいけど引っ越しちゃってもう無理…なんて方まで、  
どなたでも是非ご参加ください☆

フェイスブック〈松が丘助産院 ママの会〉

<http://www.facebook.com/groups/273946779364454/>

◆ おわりに ◆

今号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 vv  
四月から新年度のスタート、GWを終えて次は七月まで祝日なし…と、  
休み不足に嘆いている方も多いのでは (^ ^) ;

実は私、この四月から看護学校に通っております。  
その都合で助産院には土曜日しか行けず、皆さんにお会いできなくて寂し〜い (> <。涙  
そして入学から約一ヶ月半、そろそろ環境に慣れたと同時に、六月は休日なしか…と憂鬱です (笑

大人だけでなく子供もそうですよね。  
新学期、はしゃいで通っているようで実は疲れがたまっている時期。  
我が家の兄弟もGW明けに二人揃って熱を出しました。  
やっぱりくるよね〜この時期、と思いましたが(笑)  
自分のことにいっぱいになっていた事を反省しつつ、子ども達とも遊ばなくちゃ！  
というわけで毎日夜寝る前に「戦いごっこ」でスキンシップを図っております。  
さすが男兄弟、激しい (苦笑

でも改めて体のことを詳しく学ぶ機会として、学生生活も大いに楽しんでます！  
そこで吸収した知識も、このメルマガやコラムなどで皆さんに発信していきたいな♪  
助産院ではなかなかお会い出来ませんが、メルマガはかわらず続けていくので  
今後とも応援よろしく申し上げます (^o^)/

それではまた次号でお会いしましょう～  
暑い日が続きますが、皆様ご自愛下さい vv