

松が丘助産院 メールマガジン Vol. 8

2012/6/30

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 クワバラです。

梅雨入りしたけど涼しい日と暑い日と…

相変わらず体調管理が大変なかんじですが、皆様元気にお過ごしでしょうか。

大人は雨だし蒸すし；の六月ですが、子どもたちには嬉しい季節！

保育園では先日プール開きがありました☆

プールに入るのは幼児さんだけなので次男はまだバケツ水遊びですが、

それぞれ楽しんでいる様子（^^*

水遊びだった日は夜も疲れてすぐ寝てくれるので母も助かっちゃいます～♪



そしてもう六月末、今年も半年終わるなんて本当に早い！

でも四月に年度が始まるせいか、六月って半年過ぎた気がしませんよね。

「今年もまだこれからだぞ～！」ってかんじでしょうか。

私は今年学生なので、なんと夏休みがあるんです！

大人になると不思議なかんじですがテンション上がる～！

読みたい本もたくさんあるし、前期に勉強した分も復習して、技術練習も復習して…

せっかく少し自由になる時間もあるから山にも行きたい！やりたいことが盛り沢山です。

一ヶ月弱だけど有意義に過ごそう！

皆様も夏に向けて楽しい計画を立てたり、はじけていきましょう☆

それでは今月のコンテンツはこちら。今月号もお楽しみ下さい（＾＾♪

- メールマガジン Vol.8 ——
- 1・スタッフ紹介～栗原真弓～
 - 2・最近の松が丘助産院
 - 3・今月の☆松が丘レシピ☆
「大根葉のじゃこいため」
 - 4・コラム「子どもはごはんとお味噌汁！」
 - 5・クラスのご案内
 - 6・インフォメーション

◆ スタッフ紹介 ◆

今回のスタッフ紹介は、助産師 栗原真弓です。

昨年六月に長男を出産、この五月から育休明けて戻ってきました☆
そんな栗原さんに松が丘ストーリーはこちら。

皆様こんにちは。栗原真弓と申します。よろしく申し上げます。

私の松が丘助産院との出会いは助産院での研修でした。

大学病院に3年勤務した後、兼ねてから興味があった海外医療支援に携わるために、
助産院で自分の技術を磨きたいと考えて、3箇所の助産院で研修をしました。

助産院というところは本当に院長先生のキャラクターが良く出るところで、各施設とっても個性的！

その中でも、私は松が丘助産院の明るい雰囲気と食事（笑）に魅かれて働きたいと思い、
宗さんに申し出ましたが「今は人が足りているから、うちじゃなくて〇〇助産院はどう？」とのこと。

「は、はい・・・。」というしかありません。

でもご縁がなかったのだなと思い、〇〇助産院に勤める予定で、

院長さんに「旅行に行ってくるので、帰国後からよろしく申し上げます」と話して旅立ちました。

そして帰国後、院長さんいわく。

「うちで勤めてもらえなくなっちゃったの。だから松が丘助産院で働いてくれる？」

「え？あ、はい。」

そういうワケでなぜか松が丘助産院で勤めることになりました！

院長同士ですでに話がついていたようで、その後松が丘助産院を訪ねるといきなり履歴書を書いたのでした。前回の小久保さんのストーリーとかなりかぶっていますね。

それから6年が経ちました。

その間に皆様の妊娠・出産・産後に関わらせていただき、
妊婦さん達が赤ちゃんのためにと色々努力されている姿や
赤ちゃんを産んできれいに、シンプルに、強くなっていく姿を見て、
尊敬と憧れの気持ちを持つようになりました。

一人の女性がそれらを機に母になっていく姿は感動します。

海外支援に向いていた私の助産師魂は、すっかり自分も母になりたい！欲に変わってしまいました。

そして昨年6月。私もついに男の子を松が丘助産院で出産しました。

妊娠中は切迫早産になって仕事も休ませてもらって、自宅安静を強いられたり、
とてもお手本にはなれない妊娠期間でしたが、

自分の体と向き合うことや不安な気持ちを身を持って体験し、それもまた勉強だったなあと思います。
結局予定日過ぎまでもちましたが、切迫早産だっただけあって出産は2時間10分というスピード産。
宗さんは「時間が短いのが安産とは限らない、ある程度の時間をかけてゆっくり開いて、またしっかり
閉じていくのがいい体なのよ。」といますが、確かに・・・。

産後1年経ってもちゃんと閉まってない感がおおありです。

これが私の課題。次の妊娠までにはなんとかマシになっていたいところです。

5月に育児休業から復帰し、現在は日勤で毎日のように顔を見せています。

それから産後のクラス、マ・メールの会に担当として子連れで出席しています。

皆さん一人一人の気持ちに添えるよう、

そして妊娠・出産・産後を通じて女性と赤ちゃんが生き生きしていられますよう、

未熟ながらサポートさせていただきたいと思いますので、いつでもなんでも声をかけてください。

今後ともよろしく願いいたします。

◆最近の松が丘助産院◆

少子化に歯止めをかける（笑）当院では、

今月もつぎつぎに二人目三人目のママさんが出産されています！

両親学級の日、廊下はお兄ちゃん達の交流会に。子どもがいっぱいって何て幸せ w

今回はそんな二人目ママさんのご出産を紹介します。

T・Fさん（お二人目のご出産おめでとうございます！）

6月22日、Tさんはとてもご安産でお二人目をご出産されました。

ほとんど出血がなく産まれた赤ちゃんは、

羊水で濡れているだけで全然血液がついていないきれいな状態でした。

私は目算で2900グラムと言ったら、測定値もぴったり2900グラム！助産師として嬉しい!!

出産直前はとてもいい陣痛がグングン来ますから、お母さんはとても辛そうで、

出産直後、「もう産めないかと思った、産めて良かった!!!」と。

実は出産するためのエネルギーのある陣痛は、ご本人はとても痛くてつらく感じます。

しかしその強い陣痛が来なければ赤ちゃんは生まれてこないのです。

私たち助産師は内心、（もうすぐ生まれそう、、、）と思っているわけです。

産後3日目のTさんからお話をききました。

「赤ちゃんてかわいいですねー！一人目は病院で産んだので入院中は別室だったんです。

かわいいと思えるまでに時間がかかったんです。」とおっしゃいます。

「新生児室に授乳に3時間ごとに行くのですが、

おしもは痛いし、赤ちゃんはなかなか飲んでくれないし、私もトイレに行きたいし、

1回に2時間ぐらいかかると。

残りの1時間から40分ぐらいの間にまた寝ないといけなくて、

結局寝ないまま次の授乳になり、本当に辛かったです。」

と穏やかにお話ししてくださいました。

出産直後から赤ちゃんとずっと一緒にいられる幸せをかみしめている様子です。

単純なことですが、

赤ちゃんを産んだ後にお母さんと赤ちゃんが一緒にいることは、とても大切なことです。

妊娠中は胎盤がおなかの中にあることで精神が安定します。

しかし出産後胎盤が体外に出ることで、胎盤から産生されるホルモンが一気に低下し、

お母さんの気持ちは不安定になります。

しかし赤ちゃんがそばにいて母乳を吸ってくると、

オキシトシン、プロラクチンといったホルモンが出て、お母さんの気持ちは安定するのです。

そのため、赤ちゃんとお母さんが別の部屋にいた最初のご出産の経験は、

今回と比較するととてもつらかったと回想されていました。

赤ちゃんに懸命に授乳しながらも、

元気な赤ちゃんとずっと一緒にいられることがとても幸せとおっしゃるTさんです。

今回のご出産で、上のお子さんにもまたさらに愛情がわいてきたと、ご出産を喜んでいらっっしゃいます。

本当におめでとうございます！

◆今月の松が丘レシピ◆

いつもの食卓にヘルシーをプラス！

今月は「面倒くさい」とつい捨ててしまいがちな、大根の葉を使った一品です。
大根の本体ほどメジャーなお野菜ではないですが、カルシウムなどの栄養がたっぷり！
大根を買ったら是非使って欲しいところです。

それから当院の台所では、お野菜はできるだけゴミにしないように、
食べられるところはなるべく使います。

大根は特に皮から葉から使える優れたもの。

でも大根葉って硬いので普通の青菜みたいにお浸しでは食べられませんよね。

でもこのレシピなら！クワバラ的にごはんのお供に最高☆

そしてなんとお浸しだとなかなか青菜を食べない子供も、

これをごはんにかけると意外に食べられるんです。

ちょっと独特のクセが病みつきになること間違いなし！（笑）是非お試し下さいね。

「大根葉のじゃこいため」



材料：大根葉、
ちりめんじゃこ、いりごま
（きのこ類、油揚げ、小松菜など他の青菜）※カッコ内はなくても大丈夫、でもプラスするとおいしい☆

作り方：大根葉はみじん切りにします。

茎が硬いのでクワバラ的には 1cm 以上あると食べにくい (>.<) ので細かく。。

きのこ類、油揚げを入れる場合は、それらも二センチくらいに切ります。

具材をフライパンに入れ、少々のお出汁とお酒で蒸し煮にします。

大根葉がキレイな青色になったらちりめんじゃこといりごま、醤油を入れ、
味が馴染んだらできあがり☆

他にも、かぶの葉で作ってもおいしい！

大根葉のその他の食べ方はコチラ～→ 茹でてきざんだものを冷凍しておいて、煮物や味噌汁の青みに。クワバラ家では、餃子やお好み焼きの具に混ぜたり、あと小松菜と一緒に刻んでチャーハンに入れたり。栄養たっぷりなので皆さんも是非捨てずにつかってみてくださいね！

◆コラム「子どもはごはんとお味噌汁！」◆

前회가ごはんの話だったので、引き続き今回ももう少しごはんの話を。皆様ご存じの通り松が丘助産院はごはんにうるさいところなので（笑）この手の話題はお話ししたいことが沢山あるんですが、何にも増して大事なのは、生活密着型で**すぐに使える**情報をお伝えすること！もう実践している方には復習になりますが、今回は子どもの食事とごはんについてのお話です。

みなさま、**子どもの食事やおやつ**、日々悩んでいませんか？
頑張ってるけど子どもが食べない、おやつばかり欲しがると…それは我が家ですが（笑）

松が丘では「**子どもはごはんとお味噌汁だけ食べていれば大丈夫！**」と言っているのですが、松が丘卒業生のママ達には、子どもの食事でお悩んでいる人は少ないかも知れません。でもそんな松が丘育ちの私でさえ、息子があんまり野菜を食べないのでついイライラして「ちょっとくらい食べなさいよ」と言ってしまうことも。そんなときは思い出して下さいね。**子どもはごはん**を食べていればとりあえず大丈夫！

それから子どもはとにかく**水分**を欲しがります。
なので、水、おにぎり、味噌汁、でOK！
…というと本当に？と気になってしまうかもしれませんね。
野菜は食べさせた方がいいんじゃないの？
果物でビタミンを、お肉でタンパク質を取らなくてもいいの？

結論から行くと、あまり気にしなくても大丈夫。
その為に知っておいて欲しいのは、**子どもは体の水分の量が多い**ということ。
みなさん人間はどれくらい水分でできているか知っていますか？
約**60%**と言われますが、地球上の海の割合である7割と同じ、と覚えている方もいるのでは。どちらも間違いではなく、成人では普通60%が水分だそうです。
そして**子ども**はというと、**75%**、さらに新生児では**80%**になるそうです！
どうりで私たちよりお肌びちびちなワケですよ～っv

そして大人よりぐんぐん成長している子ども達は、とにかく**エネルギー**を必要とします。

それに対して体は小さく、胃の容量は大人よりも少ない。

となると優先して摂取しなければならないのは**水とエネルギー**である**炭水化物**！

この二つの必要量に比べると、ビタミンや食物繊維やタンパク質

(うちはお肉は放っておいても食べますが…)は微々たる量なので、

お米(食物繊維ありますよ～分槻(ぶづ)き米や雑穀ごはんならビタミン類も！)を中心に、

味噌汁(汁物は水分なので子どもは大好き。お出汁や味噌のうまみで具もおいしい！)

と**少しの野菜**でも大丈夫なんだそうです。

ところで私たちは食べ物からも水分をとっているって、ご存じですか？

人間て不思議なもので、ちょうど体の水分量と同じくらいのものをおいしく感じるんですって。

そこで「ごはん」の水分量は、約60%。さすが先人から受け継いできたもの！

ところでそう言うと、「でもうちの子は**パンの方が好き**だけど…」という声が聞こえてきそうですが、

その通り。うちの子もパンやお菓子を食べたがって大変です(ToT)

実はそれには**からくり**があるんですね。

人間は体の構成と同じような**水分量の多い食べ物をおいしく感じますが**、

それにも増して**油脂と糖分はおいしく感じる**んです。

パンには大体砂糖が添加してあるし、バターやマーガリンを塗って食べますよね。

これは饑餓を避けるための脳の知恵ですが、

残念ながら現代のような飽食の時代では気をつけなければいけません。

この二つは**脳が本能的に好むもの**なんだと知っておかないと、

こどもの好きに食べさせると大変！スーパーにコンビニに、本当に誘惑が多いんだもの(><
ビタミンや栄養素の不足よりは糖分と油分のとりすぎに注意、ですね。

その**対策**は、**お腹が空いたらおにぎり**。おかずはいいからまずごはん！

先手を打ってごはんでお腹を満たしてあげると、

どうしようもないくらいダダをこねていても、お菓子を食べ過ぎたりしません。

うちで使う手は「おにぎり食べたら、おかし一つあげる」。

怪獣が二匹なので騒がれると最後には負けてしまう母ですが、

目を離したすきにお菓子を貪り食われないようにだけは頑張っています(笑)

ごはん食の良いところは他にも沢山ありますが、理屈はともあれまずは実践！

ここで**とーってもためになる**、幕内先生の本に出てくる**標語**をご紹介しますね。

「まごはやさしい」←これ、母親学級で言われた方、いませんか？

大人のごはんには参考になりますが、子どもはそんなに副菜を食べないので、幕内流はこちら。

まずは**ごはんでは**は(母)笑顔、**やさいよりさき**に
しろいいごはん**で**いただききます！

是非参考にしてくださいね。



←今回の参考文献はこちら。
「なぜ、子どもはピーマンが嫌いなのか？」(幕内秀夫著)
当院で販売中☆ ただし残少につきお早めに～！

幕内先生の本はお手頃価格の文庫本も出ています、
どれもシンプルでわかりやすい、「ごはん」の悩みが解消される内容ばかりなので、
是非一度読んでみて下さいね。

◆ 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。

各クラスとも、詳細はHPをご覧ください。

クラス参加を機に、是非松が丘へ遊びに来て下さいね。

第一水曜日のマ・メールの会も好評開催中！妊婦さんから産婦さんまで、どなたでも参加できます。

ママ友作りに是非いらしてください(^ ^*)

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

前号にて、毎月第1水曜日はテーマを設けるとご案内したマ・メールの会ですが、
今月は第3水曜日がスペシャルのため、第1水曜日は通常開催になります。
いつものように気ままにおしゃべりして頂けますので、どうぞお越し下さい。

そして早いもので、もう来月はマメールスペシャルです！
定員がありますので、ご予約はお電話でお願いしますね。

◆ マ・メール スペシャル！ ◆
7月18日(水) 午後2時より
定員25組、参加費500円です。

◆ インフォメーション ◆

【東北子育てプロジェクト】始動！
東京里帰りプロジェクトが終了して数ヶ月が経ちますが、
このたび、その活動を引き継ぐ「東北子育てプロジェクト」が始動する運びになりました。
詳しくは下記ホームページやFacebookページをご覧ください。
今後とも応援よろしくお願い致します。



【ホームページ】 <http://tohokumama.org/>

【Facebook ページ】
<http://www.facebook.com/tohokumama>

◆ おわりに ◆

今回も長々とお付き合い頂き、ありがとうございました！
たまの土曜日に助産院に行くと、「学校頑張ってくださいね」とちらほら声をかけて頂きます。
皆さんメルマガ読んで応援してくださってるんだなあ！（感涙!!
今週は記事執筆とテスト期間がかぶるという非常事態でしたが、何とか無事発行することができました。
これを教訓にもっと前から準備しておかねば！と、毎回意気込みだけはするんですけどね～（^^；
子ども達はその後、特に大幅に保育園を休むことなく、元気に過ごしています。
夏休みになったら今よりはかまっていけるからもうちょっと待ってね～（大人の都合、苦笑
それではまた来月、夏満喫でお届けしたいと思います！お楽しみに（^o^）／