

山本助産院ニュース

発行 山本助産院 横浜市金沢区六浦2-14-12 TEL 045-788-6601 編集 長澤真里
URL <http://www1.seaple.icc.ne.jp/utako-y/>

院長あいさつ



山本助産院は、開業して16年になりました。誕生した赤ちゃんは1139人になります。

交通の便が決して良いとはいえない山の上なのですが、大勢の方にお越しいただいて皆様に支えられながら続けることができました。

嘱託医師の池川明先生、南共済病院の存在は心強く、この連携があってこそと心から感謝しております。

助産院は、いつも元気な産声と、ママ達の明るい笑顔でいっぱいです。ホールでは、サークル活動やエクササイズ、時には地域の方にもお使いいただいています。育児で困ったときや息詰ったときには、いつでもお訪ねいただきたいと思っています。

助産院のスタッフ達は、美人ぞろいで働き者、生き生きと楽しそうな様子は、訪れるママたちの人気者、優しい笑顔が自慢です。これからも安全で身体に優しいお産と育児のお手伝いをさせていただきますと思っています。

山本助産院 山本詩子

詩子のつぶやき



連日の雨と湿気でうっとうしい梅雨なのですが、紫陽花の鮮やかさに心癒されて、そぼ降る雨を眺めるのもなかなか良いものです。わき目も振らずに突っ走ってきた年月を振り返りつつ、人生の復路を心豊かに自身の体にも優しくせねばと思う今日この頃です。

ダイエット宣言から1年たちましたが、まだ目標体重に到達していません。明日から歩こう！と心に決めて、明日になるとまた明日から……。3日坊主ならぬ「0日坊主」己の心の弱さがかっかりと肩を落としています。ええい、この際助産師は、ふっくらしていた方が、安心感があるのだから、このままで良いのだなどと言い訳がましく思ったりもしてみますが、鏡に映る姿に愕然として、何とかしなければと思い直すのです。

60歳のおばあちゃんになってもきりりと素敵でありたいな、やっぱり頑張らなければね。

助産師コラム

夏の妊婦さんも冷えにご注意を!

助産師 岡本久仁子

助産師は口を開けば「身体を冷やさないようにね」と言います。それほど「冷え」は大敵なのです。

冷えは「お腹が張る・逆子・むくみ・だるい・頭痛・肩こり」などの身体の不調につながります。循環や代謝が悪くなるため、免疫力も低下します。今は夏なので、冷えは気にならない方が多いかもしれませんが、じつは!「夏冷え」こそ気をつけていただきたいのです。冷房のきいた部屋に長くいたり、冷たいものばかり食べたり、過度に薄着になっていませんか?

夏冷え対策をご紹介します。

- ・ 38~40℃位のぬるめのお風呂に10分以上つかる
 - ・ ウォーキングやストレッチ・スクワットなど運動を
 - ・ 5本指ソックスなど夏でも靴下を。特に足首の保温
 - ・ 湯たんぽを太ももに置き、足先まで暖める
 - ・ しょうがやシナモン、ねぎなど温まる食べ物をとる
- 汗をかくことを億劫がらず、身体をしっかりと動かして、お風呂でさっぱりしましょう。 祈!ご安産!



出産おめでとう!

3月 11名

4月 12名

5月 9名

♪元気な赤ちゃんが誕生しました♪

● すくすく赤ちゃん献金 ●

お産をされたみなさまにご協力いただいている「すくすく赤ちゃん献金」ですが、平成20年は、335,320円(社)神奈川県助産師会へお渡ししました。ありがとうございました。

※すくすく赤ちゃん献金とは・・・

わたしたち助産師は、生まれてきたすべての赤ちゃんがご家族や周りの人たちから祝福され、健やかに幸福な人生を歩んでくださること、全ての母親が持てる力を発揮して、安全で納得のできるお産のお手伝いすることを願っています。

いただいた献金は、「子育て・女性健康支援センター」を設置したり、本部で助産院を紹介したり、「思春期電話相談」で相談に応じたり、児童福祉施設に毎年備品を送ったり、また新しい助産師を育成する、という助産師会の活動に役立たせていただいています。



元気講座 開催



5月13日(水)山本助産院恒例の『元気講座』がありました。『元気講座』とは、日頃より山本助産院を暖かく見守ってくださっている近隣の方にご恩返しのお気持ちを込めて、開催している講座です。

年に数回行われていて、今回で7回目。内容は『家庭でできるつぼ療法』の講座です。

山本助産院では、より良いお産のために『安産のためのつぼ療法』が毎月行われ、妊産婦さんや産後ママさんたちに喜ばれています。今回の元気講座では、小さいお子さんがいる方から、娘さんとお孫さんと一緒に参加のご婦人まで、色んな方が足を運んでくれました。

自分でできる健康法ですが、今ひとつ分かりにくい「つぼ」や「お灸」。講師の鍼灸師野口直子さんの笑顔と優しい声で、和やかな雰囲気で行われました。図をつかってわかりやすく説明してくれたり、実際にお灸をしたり、お灸をした右足と、お灸をしていない左足で、効果を実感。最後は、質問タイム。みなさん、満足気な表情です。お開きになっても、鍼灸師の方に個人的な説明をうけている方も、いらっしゃいました。

この楽しいひと時が、助産院を中心に地域の方とママや赤ちゃんを結ぶ暖かいつながりへと発展することを願っています。(平泉智恵)

ハッピーバースサロン・各種クラスのご案内

「安産のためのつぼ療法」

野口直子 鍼灸師



おなかの中で赤ちゃんを育てながら日々がんばってくださっている「からだ」と「こころ」を感じる時間を作ってみませんか？

ご自宅でする簡単なお灸の方法もお伝えしています。

ゆっくりお灸をしながら、気になる妊娠中のこと、お産のこと、産後のことなど語り合ひましょう。どうぞお気軽にお越しください。お待ちしております。

日時：原則毎月第4木曜 13:30~15:00 開催

費用：当院出産予定の方 2000円
(チケット利用可)
他院出産予定の方 2500円

お申し込み先：

鍼灸師 野口直子 noguchi705@nifty.com

詳細：

<http://okyu-class.cocolog-nifty.com/blog/>

人気

今夜のおかずはこれで決まり！

助産院レシビ

調理担当 渡部優美

鉄分モリモリ♪ひじきサラダ

ひじきは煮るだけでなく、サラダでも食べられます！！感動の味をぜひ作って味わってください。

ひじきはカルシウム、食物繊維とともに鉄分が豊富な食材で、貧血になりやすい産前・産後の強い味方です♪ いろいろな料理に活用して、上手にとりましょう。

(作り方)

材料(4人分)

- ・ ひじき 25g
- ・ 枝豆 80g
- ・ レタス 5枚
- ・ にんじん 1/3本
- ・ きゅうり 1/3本
- ・ お好みのドレッシング 適量
- ・ 塩 適量

1. ひじきは、たっぷりの水で約20分戻して、熱湯でさっとゆでる。水気を十分にとった後、味がしみこむように、少量のドレッシングで先にあえてしばらくおいておく。
2. 枝豆をゆで、さやから出し、塩をふっておく。
3. レタスは洗って、手で適当な大きさにちぎる。
4. にんじん、きゅうりはせん切り(にんじんは細く)にする。
5. ①~④をボールに入れ、ドレッシングであえる。

※ひじき以外の具は旬の野菜を入れてアレンジしてくださいね。

例 ・新玉ねぎのスライス ・そら豆
・アスパラガス ・赤ピーマン など。

季節のものをふんだんに取り入れて心豊かなお食事を作ってみましょう。

ま・ご・は(わ)・ や・ さ・ し・ い

豆・胡麻・わかめ(海藻)・野菜・魚・椎茸(きのこ類)・芋類

上記の食品は、献立の中に毎日取り入れてみましょう。

簡単でおいしいご飯をしっかり食べて元気な毎日を過ごしましょう。

