

山本助産院だより

2012. 9

236-0031

横浜市金沢区六浦 2-14-12

TEL 045-788-6601

<http://www1.seaple.icc.ne.jp/uta>



お知らせ



9/20 (木) 乳児健診①13:00~②14:00~予定しています。横浜市の無料券使用できます。是非お問い合わせください。

10/19 (金) 安産めざして歩こう会を予定しています。希望のかたは助産院までご連絡下さい。ふるってご参加下さい!

* 詩子のつぶやき *

vol.9 『助産師の技』



EBMとは、エビデンス…科学的根拠に基づく医療と訳されており、お産を行う上でも重視されています。助産院のお産においても最も大切にしていることです。

長年お産にかかわり想うことはEBMのもと「待つ」「寄り添う」「支える」「励ます」「進める」「祈る」というのが助産師としての【究極の技】極意ではないかと思っています。お産で産婦に寄り添いながら「待つ」ことや「祈り」や「導き」などは、非科学的な目に見えないものなのですが、そこには、とても大きな力がはたらき、産婦を守り、助産師に力を与えてくれているように感じます。

長い時間を産婦と共に過ごし乗り越え、しらじらと明けてくる薄紫色の景色の中で産声がこだましたとき、なんともいえぬ感動と感謝につつまれます。

「助産師の世界観」と言えばお大げさに聞こえますが、確固たる強い意志を持ち【産婦に寄り添い支え切る技】を若い助産師たちにも伝えていきたいと思っています。

これからもEBMをもとに妊産婦さん達に寄り添いながら安全なお産を目指していきたいと思います。

助産院の1号室……今朝もまたひとつ高らかな産声があがりました。へその緒が繋がっているまま、母の胸にそっと手渡しました。

幸せな人生を歩んでと祈りながら。

助産院レシピ♪

●とうもろこしご飯とトウモロコシスープ●

＜材料＞ 皮付きとうもろこし、塩、米

＜作り方＞

①とうもろこしは外皮を1枚剥いて皮付きのまま、真水から5~6分程度茹でる。

②ザルにあげ、濃いめの塩水につける。

③茹でたとうもろこしの皮をとり、実を包丁でとる。

④炊き上がったご飯に③と塩を入れ混ぜる。

Point

・とうもろこしの茹で汁は捨てずに塩で味を整えスープにします。

利尿効果、血圧を下げる作用があります♪

とてもおいしいです。夏の一品、お試しください。



スчастлиな日々 長澤真里編 ☆

あいあい倶楽部のスタッフとして助産院を出入りしている時に声をかけていただき、事務のお仕事を始めて5年になります。

3人娘(小4、小1、年少)とも山本助産院で取り上げてもらいました。子連れ勤務もさせてもらい、子どもたちにとっても助産院はすっかり第2の我が家です。

そして、この度思いがけない第4子妊娠!来年1月20日出産予定です。4姉妹になるのか!?ついに男子なのか!?ドキドキです。

自分が4年ぶりに妊婦の身になって、改めて気づかされることがいっぱいあります。声掛けひとつで、気持ちが全然違うことも感じます。それをこれから助産院で活かしていけたらと思っています。妊娠出産育児一緒に楽しみましょう♪よろしく願いします。

鍼灸師の伝えるワンポイント養生

みなさまこんにちは!鍼灸師の野口です。こちらのコーナーでは、「妊婦さんのお灸教室」でもお伝えしている、元気に過ごすための季節に合わせた東洋医学的に養生、暮らしのコツを簡単にご紹介していきます。

9月に入ったといえども、残暑はまだ続きますね。夏は、東洋医学では、火の季節。体内に熱がこもり、イライラや不眠、動悸、口渇などが出やすくなります。この季節は、体内の“熱”を取り除き、「養心安心」すなわち神経を落ち着かせイライラを取り除くことが必要となります。とはいえ、涼しい部屋で冷たいものを飲食するのは、冷やしすぎです。しっかり汗をかいて、熱を発散させ、体の熱を冷ます性質の食材を適度に摂って調整しましょう。

きゅうりやトマト、飲み物ならば、少し温めた麦茶、緑茶がほてりを潤してくれます。これからの季節は梨なども体を冷ましてくれますよ。おためしください。

野口直子(野口鍼灸)



●秋の食の会のお知らせ●

毎年春に開催している「食の会」をこの度秋にも開催します。皆さんで季節の食べ物をつくる喜び・食べる喜びを楽しみませんか? 10/16 先着15名 ¥2500です。保育はなしです。

希望のかたは助産院までご連絡ください♪