

山本助産院だより

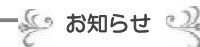
2013. 02

236-0031

横浜市金沢区六浦 2-14-12

TEL 045-788-6601

http://www1.seapple.icc.ne.jp/uta



お知らせ

毎日寒いですね。寒い時こそ頑張って歩きましょう！猫背になりがちですので、普段より意識して背筋を伸ばして、胸を開いて歩くと、肩こり解消、循環もよくなります。寒い中、一歩踏み出したお散歩途中、自然の中に春の訪れを感じることは赤ちゃんにとっても嬉しい胎教になるかもしれませんね

* 詩子のつぶやき *

val.15 お産と冷え性の関係

2012年に発表された妊婦の冷え性と早産の関連性という研究は、2810人の女性を対象に調査研究がすすめられました。その結果、冷え性でない妊婦に比べ冷え症である妊婦の早産発生率の割合は、3.4倍であることがわかりました。

日頃助産院で健診をするときにも、手足の冷えやお腹周りの冷えには十分注意を払い冷え対策には力を注いでいます。汗をかいているのに手足が冷たく、本人に冷え性の自覚がないのに腰やお尻がヒンヤリしている妊婦さんは意外に多いと感じています。

では体の冷えを予防したり、改善したりする方法は何か？一言でいえば、食事と運動、それに着衣で調整することが一番です。その他に鍼灸や足湯・半身浴など対策はたくさんありますが、冷え性改善は継続することが大切で、なかなか即効性とまでいきません。日頃の運動は、身近なところでできることを考えてみるとよいでしょう。たとえば歯磨き中やドライヤーで髪を乾かしながらのスクワットなど日常生活の中で実践できそうなことを試してみましょう。ほんの数分間なのですが、意識して続けることが大切です。毎日の食事は大切に、身体を冷やす食品、身体を温める食品を知ることによって冷え対策につながります。春は芽のもの、夏は葉のもの、秋は実のもの、冬は根のもの季節の野菜をふんだんに取り入れて、人参も大根も牛蒡も皮つきのまま調理し全部食べることで繊維質が摂れ排泄機能が高まります。身体の循環を良くすることが冷え性の対策です!!



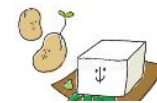
♪ 助産院 レシピ ♪

えのきと豆腐のおろし煮

【材料】えのき・絹豆腐・大根・片栗粉

つくりかた～

- ① えのきを3cmに切り、絹豆腐を3cmの正方形に切り、大根はおろす。
- ② だし汁に①を入れ、白だし、みりん、醤油、酒で味を整える。
- ③ 片栗粉を同量の水で溶き、②にとろみをつける。



産む子カラに養うエクササイズ その14

両脇のマッサージ

1. 両肩のひらりと脇腹にあたり、肋骨の下はあしに添えます。
2. 手のひらで円を描くようにマッサージ。ゆたかとした新しい呼吸をしながら行います。



*手のひらで指先ほど優しく使ってください。

息苦しい呼吸が楽になりやすくなります。

エクササイズ担当 藤田 麻里

* メールリンググループ登録のお誘い *

ご自分のメールアドレスを「メールリンググループ登録希望」と添えて助産院のアドレスに送ってください。助産院からのお知らせやイベント情報をお知らせします！ e-mail: yamamotojosanin@seapple.icc.ne.jp

鍼灸師の伝えるワンポイント養生～野口直子

今月は、感染性胃腸炎その手当について、ご紹介したいと思います。大事なポイントは2つ。感染を拡大させないことと、脱水を防ぐことです。感染後24～48時間で、吐き気、発熱、腹痛、下痢などの症状があらわれます。ウィルスは1週間程度、便と共に排出されます。嘔吐物や便を適切に処置をすることが、感染拡大を防ぐポイントです。処置の仕方は、スペースの都合上ご紹介できませんが、保健所などのHPでも紹介されていますので、ぜひ予習しておいてください☆

◆用意しておくことよいもの

経口補水液、使い捨て手袋、ビニール袋、マスク、エプロン、次亜塩素酸ナトリウム（ハイターなど）、バケツ、拭き取るための布や紙など一番怖いのは脱水です。水分と一緒にナトリウムやカリウムなどの重要な電解質も失われてしまいます。そんな時、点滴よりも効率的なのは胃から吸収できる経口補水液です。（スポーツドリンクでは、効率的に吸収することができません。）薬局で売っている「OS-1」もよいです。

家庭で作る時は、砂糖40g（大さじ4と1/2杯）と食塩3g（小さじ1/2杯）を湯冷まし1リットルによく溶かしてください。レモンなどを加えると飲みやすくなりますよ。果物はカリウムの補充にもなります。

脱水を恐れて焦って飲むと、かえって吐き気をもよおしてしまいますので、点滴を受けるように、5～10ccずつ、キャップに1杯程度を、少しずつ口に含む程度にしてみてくださいね。

