

山本助産院だより

2013. 04

236-0031

横浜市金沢区六浦 2-14-12

TEL 045-788-6601

http://www1.seaple.icc.ne.jp



お知らせ

- ◆4/28(日)10:00-14:30 第2回助産院オープンデーを開催します。様々なイベントを用意しておりますので皆様ご参加ください！
- ◆4/30(火)10:00-13:30 春の恒例となりました食の会を開催します。一緒に作る楽しみを感じながら春を味わいませんか？
会費 ¥2500、ご予約は助産院までお待ちしております。

* 詩子のつぶやき *

Vol. 17 春の茶会

庭先の白い木蓮が満開になりましたが、春の嵐で、あっという間に散り始めました。木蓮は、とても美しいのですが、花卉が大きくてばらばらと散ると茶色に変色して枯葉のようになってしまいます。自宅の建て替えのために荒れ放題だった庭を手入れしなければと思いつつもやらなければならないことが次から次への目白押しで庭の手入れなどすっかり忘れておりました。というより、見ないふりをしていたのですが、さすがに木蓮の茶色い花びらでうずまった庭は見苦しくさえ思えてきました。周りを見渡せば、枯れてしまったマーガレットやローズマリーが憐れです。今度の日曜日には、絶対庭掃除しよう！！そう心に誓っています。

桜の開花便りも届いて暖かくなってきましたので、洋服も春らしく軽やかにしてお天気の良い日は、窓を開け放して思いっきりお掃除をしようと思っています。自宅で助産院をしていたころは、少し時間があるとお花の手入れをして心の平衡を保っていたように思います。精神的な余裕のなさが、様々な形で表れてくるものだと思います。忙しく働けることは、ありがたいことなのだから、やらなければならないことを一つ一つ丁寧に片づけていかなければならないですね。

庭のあちこちに転がっている空の鉢に、何のお花を植えますでしょうか？すっかり枯れてしまったけれど、ラベンダーやローズマリーはもう一度地植えしてみましょう。いつの間にかジャングルのようになったモッコウ薔薇も剪定してスッキリしたら、きっと綺麗に咲いてくれることでしょう。毎年4月30日になるとモッコウ薔薇が満開になるので、その頃に合わせて助産院では「食の会」を開いています。お母さんたちと助産院レシピのお料理を作ってわいわいがやがや、楽しくおいしい時間です。モッコウ薔薇を眺めながら詩子カフェでのティータイムは好評です。

その頃には、ミントもローズマリーも新芽が伸びて、おいしいハーブティーができそうです。
ほっと一息、心に余裕をもって1日1日を過ごしてみましょう。
自分のためにおいしいお茶を入れて、さあ今日も頑張ろう！！



黒まめ入り豆乳ゼリー

材料) 豆乳 400cc (2カップ)
ゼラチンパウダー 10g (小さじ6)
黒まめ 市販のもの 適量

- 1.ゼラチンパウダーを100ccの水に入れふやかしておく
- 2.鍋に豆乳を入れ沸とうしない程度にあたためる ①を加えよく溶かしあら熱をとる
- 3.ゼリーの容器に黒まめを入れ②を流し入れる。
- 4.さめたら冷蔵庫で1~3時間冷やれ固める。

♪助産院
レシピ

産む力と養うエクササイズ No.16

足のつけ根ストレッチ

足のつけ根をしっかり動かすと、便秘と予防改善し、足のつけ根の痛みを予防する他、お産の姿勢が滞りが解消。
仰向けが辛い時は、横向きで行いましょう！
息を吐きながら引き寄せたら... 手を添えてしっかりと。
※お腹の外側へ引き寄せましょう！



エクササイズ担当 藤田 麻里

鍼灸師の伝えるワンポイント養生～野口直子

今月は、東洋医学について、よくご質問のある、ツボのお話をご紹介します。
いわゆるツボと呼ばれているのは、経穴(けいけつ)というものです。
ツボは、全身に約360種類あります。あえて種類という言葉を使っているのは、身体の中線にあるものは1つ、両側にあるものは2つあるからです。全体では約700個ほどのツボが存在します。
ツボは、ただ何となく全身に散らばって存在しているのではなく、駅に例えますと、線路のようなものでつながっています。その線路を経絡(けいらく)と言います。
経絡は14本存在し、線路が東海道線、横須賀線のように路線に名前がついているのと同様に、それぞれに行き先があり、胃の経絡、大腸の経絡、肺の経絡というように、内臓に関連する名前もついています。
また、ツボにもそれぞれ特色があり、駅に各駅停車の駅と乗り入れの多い主要な駅があるのに似ています。それぞれのツボにある効能を考慮して選び、刺激すると治療効果が得られます。
3歳になる息子の影響か、ずいぶん鉄道を絡めた例え話をしてしまいましたが、ツボの世界も奥深く面白いですよ。鍼灸師と出会う機会がありましたら、ぜひ話を聞いてみてくださいね。

