

山本助産院だより

* 詩子のつぶやき *

vol.12 『 中学生への職業講話』



横浜市立金沢中学校では、職業人を招き生徒たちに話をする職業講話という授業があります。多種多様の職業を紹介し、見聞を広げようという狙いがあります。医師・弁護士・建築家・パン屋・印刷業・公証人・TVディレクター・助産師など様々です。生徒達は、興味のある職業を2つ選んで聞くことができます。私も毎年、助産師の職業について話をしています。

①助産師は、どんな職業なのか②何年かかって資格をとるのか③助産師のやりがいとは④助産師をしていて嬉しかったことや悲しかったこと⑤助産師に向く人、などをわかりやすく説明してきます。助産師の真骨頂、お産の時のお母さんやお父さんの様子を臨場感たっぷりに話します。

お母さんが、一生懸命にいきんでいる様子や赤ちゃんが誕生した瞬間の「おぎゃ〜おぎゃ〜」という泣き声まで入れるので、生徒達は目をまん丸にして聞き入ってくれます。お母さんが、嬉しそうに赤ちゃんを抱っこする様子や、男泣きするお父さんの話をするのですから多感な自立期(反抗期)の生徒達もなんだか嬉しそうに柔らかな表情になります。「あなた達は、お母さんが命を懸けてこの世に生み出したかけがえのない宝物なのよ」と教えます。

講話の後の感想文を読むと、「いつもお母さんに反抗してお父さんがウザいと思っていたけど僕を心配しているのだからもっと素直になろうと思います」など、しおらしいことを書いてくる子もいます。中には「私は山本助産院で生まれしました。将来は助産師になりたいです」とか「助産院で妹が生まれるときに立ち会いました。将来は精神科医になりたいです」などという生徒に出会い感激してしまいます。私が、中学生の頃は、まだまだ進路のことなど漠然としていて考えもしなかったように思うのですが、実にしっかりした生徒が多く感心しています。きっとすぐに忘れてしまうかもしれない職業講話ですが、助産師のことを少しおかり心にとめてくれたら嬉しいなと思いながら、かわいい生徒たちに会いに毎年いそいそと出かけて行くのです。

2012. 10

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

10月は実りの秋らしく、助産院のイベントが2つ続きます。
①10/19 歩こう会 ②10/16 食の会。別途チラシ配布しています。皆様ふるってご参加ください

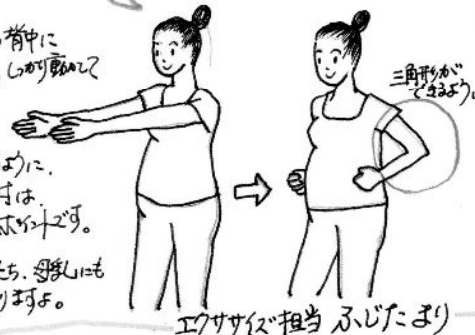
産む力も養うEXエクササイズ

★ 背中のトレーニング ★

夏の暑さは肩や背中にたまりがちです。肩の凝りや血行を促して。

肩甲骨を寄せよめに、後ろに引いた肘は、近づけるのがポイントです。

良姿勢を促す。呼吸もよい流れが大切です。



肩の息を吐きながらひざを後ろにひく

三角筋が(きつ)に

エクササイズ担当 ふじたまり

鍼灸師の伝えるワンポイント養生



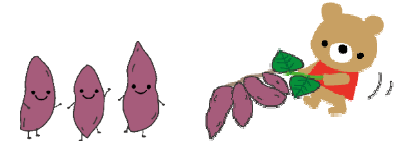
今年は残暑が本当に厳しかったですね！この原稿を書かせていただいている今もまだ、9月とは思えぬほどの暑さです…。でも、体は、夏から秋に向けて変化を始めています。東洋医学では、秋は、「乾燥」「肺(呼吸器系)」 「収斂」の季節とされています。夏の間、熱を発散させるため、開いていた毛穴は、10月が近づき、秋になると収斂し始めて、寒さを体に入れないように変化します。ですので、まだ毛穴がしまりきる前に、油断して秋風の涼しさに当たりすぎしてしまうと、風邪など呼吸器系の病気にかかりやすくなってしまいます。高かった湿度や気温が下がり、その変化に対応しきれずに、風邪をひいたり、喘息持ちの方は発作が出やすかったりする時期です。長袖や首元を覆うものを持ち歩いたり、こまめに水分をとって喉を潤したりしながら、養生しましょう。夏は元気に遊んで、発散して、秋は、徐々に早くなる日没に合わせて、早寝早起きし、落ち着きを取り戻していく時期です。夏を季節に合わせて上手に乗り切ると、秋を元気に、秋を季節に合わせて上手に乗り切ると冬を元気に過ごすことができます。季節を意識した暮らし、ぜひおためしください☆

野口直子(野口鍼灸)

さつまいものマーマレード煮

助産院
レシピ♪

- ①さつまいもは2cmほどの輪切りにして面取りをする。
- ②①のさつまいもを鍋に入れて、さつまいもがかるくらいの水をいれる。
- ③マーマレードジャム適宜とはちみつを入れて柔らかくなるまで煮る。



★ 首都大学助産学生 ☆★ 鈴木咲里・内城華那代



私達は、山本助産院で9月末まで泊まり込みで実習をさせていただいています。私達は病院での実習後、助産院での実習をさせて頂いているのですが、違いに驚く事がたくさんあります。例えば、入院や診察の部屋や料理までも、家庭的な雰囲気だったこと。スタッフの皆さんが、業務的な会話でなく、親身になってお話をしていること。ヨガやエクササイズ、お灸教室など妊婦さん、産婦さんの教室があることなどです。皆さんとは健診、入院時、クラスなどでお会いすることになると思いますが、その際はよろしくお願いします！