

# 山本助産院だより

2013. 03

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

◆3/8(金) あいあい倶楽部のフリーマーケットを予定しています。地下スタジオで開催予定です。ふるってご参加ください。  
 ◆3/21(木) ①13:00 ②14:00 乳児健診を予定しています。予定月のかたはぜひご参加下さい。予約は助産院までお待ちしております。

## \* 詩子のつぶやき \*

val. 76 冷えと不妊症

最近、身近なところでも不妊症に悩む方が多くたびたび相談を受けます。話をよく聞いてみると、ほとんどの方に共通していることは「冷え症」だということです。前号で、冷え症の方は、切迫早産になる率が3割高いとお伝えしましたが、何にしても 冷え症は大敵です。からだを温めて妊娠しやすいからだを作ることが子宮に恵まれる第一歩です。「冷え」の主な原因は、食生活や生活習慣の問題、ストレスなどが考えられます。なにげない生活習慣の中に「冷え」の原因があります 血行を悪くするものには要注意です。他の原因もありますが、身体全体の血液の循環が悪いと身体が冷え不妊の原因になりやすいです。

- 喫煙は血管を収縮させ血行を妨げます。
- 体を締め付ける下着、特に下半身を圧迫するきついガードル
- サイズの合わない靴やハイヒール
- 冷たい食べ物や飲み物
- シャワーだけの入浴
- 長時間座ったまま立ったままの仕事

ストレッチなど適度な運動が血行をよくし体温を上昇させます。

肺できれいになった動脈血は、心臓から全身に送られています。

老廃物を運ぶ静脈血は、筋肉の伸び縮みする力、「マッスルポンプ」によって心臓にもとります。適度に体を動かし、筋肉を強くすることで血行をうながし、熱を生産して体を温めることができます。血行が良くなると子宮や卵巣などの器官にも血液を送ることができるので不妊を克服するためには大切なことです。血液の流れを良くするための運動としては、屈伸がオススメです。あまり動かない方やデスクワークの方は、2~3時間おきに4~5回屈伸を行うだけでも血流は良くなります。下半身の筋力をつけるのが一番なので、散歩をしたりできるだけエスカレーターなどを使わず階段を上り下りするように心がけたいものです。身体の中の余分な水分は「冷え」のもとです。身体が冷えやすい方、体温が低い方の中には、水分代謝が悪く余分な水分が体にたまった状態であることが多いようです。また現代の食生活において、清涼飲料水や牛乳、生野菜、白砂糖、南方で取れる果物 カレーなど、水分を多く含み体を冷やす食べ物を多く取るようになったことも原因として考えられます。色の黒い、濃い食べ物、硬い食べ物を積極的に摂りましょう。ごぼう、にんじん、ねぎ、しょうが、たまねぎ、山芋、日本そば、黒ごまなどがお勧めです。また、塩はからだを引きしめるので自然塩を適度に使い素材の味を楽しみましょう。半身浴やサウナ、ウォーキングなどで汗を流すことも大切です。たっぷりのお湯にゆっくり浸かることで、身体が温まるので古来から不妊を温泉で治したのです。お風呂上りには膝から下に水をかけるとなお良いでしょう。

## ♪ 助産院 レシピ ♪

### 新キャベツとワカメの梅肉和え

<材料> 新キャベツ、塩蔵ワカメ、梅干し、みりん、醤油

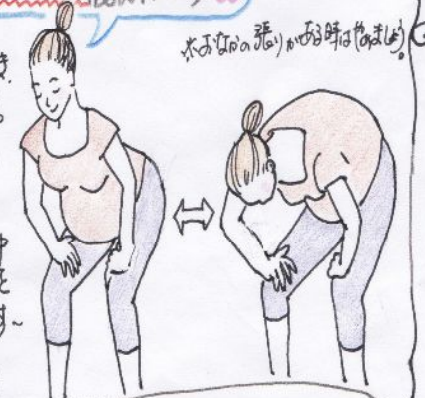
<作り方>

- ① 新キャベツを3cmほどのざく切りにし、芯は薄切りにする。切った新キャベツをボウルに入れ、塩もみする
- ② 塩蔵ワカメは水で洗って塩を流し、水につけておく
- ③ 梅干しは種をとり包丁で滑らかになるまでよ〜くたたく。みりん、醤油を少量入れて、味を整える。
- ④ ①の新キャベツと②のワカメの水分をよく切り、③に入れよくあえる。

## 産む・カラを養うエクササイズ 号15

お産のためにつらくない腹筋トレーニング

- 1 足を肩幅位にひき、両手はおお上にのせる。
- 2 胸を張った良い姿勢からスタートする。
- 3 息を吐きながら、背中から腰を丸め、赤ちゃんの動きをまねる。



※ヒザを動かす場合は、お尻を上げ、お尻を動かすようにしてください。

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

まだ寒い日もありますが、暦の上では春がやってきました。日の入りも遅くなり、本格的な春が待ち遠しいですね。

東洋医学では、立春から穀雨までの、立春・雨水・啓蟄・春分・清明・穀雨の6つの節気を春としています。

自然界では、植物は芽吹き、新緑が出てきて花が咲き、冬眠していた生物も目覚めて外に出ていく時期です。

私たち人間も春の温かな陽気とともに、冬の縮こまっていた身体が緩んで、発散したくなってきます。ねぎ、生姜、大葉、三つ葉、春菊などの香草類は発散させてくれる作用があり、春になると食べたくなる食材です。

さて、今年は、スギ花粉が例年より多く飛ぶと予測されていますね。花粉症や春の風邪をひいた方におススメの生姜紫蘇茶をご紹介します。

### ◆生姜紫蘇茶

<材料> 皮つき生姜 3g、大葉 1g、黒砂糖(適量)

<作り方> 生姜と大葉はみじん切りにします。容器に材料を全部入れ、お湯を(量はお好みで調節して頂くとよいと思いますが、目安としては200ccほど)注ぎ、ふたをして5分間蒸らしてから温かいうちに飲みます。

また、鼻がつまり苦しい時は、小鼻のすぐ脇の迎香(げいこう)というツボを押すと、鼻の通りがよくなります。(押すと、ずんと響く感じがあるので、わかりやすいかと思います。)ぜひお試しになってみてください。

