

マタニティヨガ・産後食はじめました

マタニティヨガ

遂に今年
の2月から
マタニティ
ヨガクラス
が始まり、第
2・第4木曜
日の月2回、
費用は無料
で開催して
います。あり
がたいこと
に毎月の予
約は、ほぼ満
員御礼です。



マタニティ

ヨガを担当しているのは、インストラクターの資格をもつ当院助産師です。ヨガと聞くと「激しいポーズをとるのかな?」と思いがちですが、そんなことはありません。辛いことはせず心地よいポーズを取ったり、お腹の赤ちゃんと一緒に楽しく無理なくできるものです。ヨガを通してお産への体づくりはもちろん呼吸法の練習にもなります。出産した産婦さんからは「ヨガをしていて良かった。呼吸法が役に立った。」と嬉しい言葉を頂いています。また、ヨガを行うことで妊娠に伴う女性ホルモンのバランスや、自律神経が整うので気持ちも安定しやすく、心も身体もデトックスできます。ヨガを通して妊娠期を楽しく過ごすお手伝いをしたいと思っています。みなさんの参加をお待ちしております。

クラス担当助産師 本澤恵



産後食

今年の2月より『産科食』をリニューアルしました！出産目的でご入院された方を対象に『産後食』という食事を新設し、夕食とおやつの見直しを行いました。夕食はパスタやビーフストロガノフなどポリユームのある料理を取り入れ、おやつはケーキにワッフル、夏期はアイスもお出しする予定です。退院までの短い期間ではありますが、おいしい物を食べてほっと一息付ける時間にして頂けるよう、スタッフ一同心を込めて提供して参ります。

管理栄養士 西村寛子



こんにちは、赤ちゃん

令和元年 7月産まれ

季音(りんと)くん

全前置胎盤の為、管理入院されていましたTさん。無事出産されました。妊娠・出産を通していかがでしたか?

3人目にして、全前置胎盤、管理入院、帝王切開と初めての事ばかりでした。予定より早く産まれてた我が子ですが、小さいながらも毎日一生懸命成長している姿に感動させられる日々です。今回の経験は、



家族それぞれが成長でき、とても意味あるものだったと感じています。

パパから一言

元気に、魅力ある人生を奏でていってほしい。

お姉ちゃん達から一言

たくさん笑って大きくなろうね。はやく大きくなって一緒に遊ぼうね。

パースセンター同窓会

去る6月30日 第5回パースセンター同窓会がマイタウンホールにて開催されました。昨年度パースセンターで出産された48組の家族が参加し、親子で体操を楽しみ音楽を聴いたり、スライドショーでは出産のときのことを思い出したり、明日からまたがんばろう！などと気持ちを新たにすると、楽しい会となりました。



ドクター北岡「コラム」

第一話 【エッセイ】



さくら通信をご覧の皆様、こんにちは。経緯の程を理解していないのですが、今回から小欄を担当することになりました。原稿依頼の時点では、「コラム」を書いて欲しい、と言われ、二つ返事で引き受けました。

ところが、「コラム」とは論理的に書かれた短評時評のことだと初めて知り、思わず絶句しました。これはまずいぞ、肩の力を抜いて自由に書けるはずだったのに、この思いから、小欄を「エッセイ」と呼ぶことにします。「エッセイ」は、自由気ままに意見や感想を表現した短文のことですから、まさに私の思いとぴったりです。編集者の方、勝手に変えてしまつてごメンナサイ。

不定期ですが、少しでも皆様が発見していただけるようなエッセイを綴っていきたく思いますので、どうぞ温かく見守ってください。さて、『二つ返事』と『二つ返事』みなさんはどちらを使いますか? >>>

編集後記

お産や産後の育児にむけて、妊娠中に心と体をととのえておくことは、とても大切になります。自分の身体の声を聞きながら、体調に合わせて運動を生活に取り入れれたり、身体によい食べ物などを摂取することが安産への近道です。