



康心会汐見台病院 産科だより

平成 30 年

夏休みシーズン突入ですね。私の夏休みはちよつと早めの先月に、石川県の金沢に行ってきました。寒い地方だからと勝手に涼しいイメージを持っていましたが、関東と変わらない暑さで、兼六園は優雅に回っている余裕なく、園内をショートカットばかりしてあまり記憶にありません(笑) ひがし茶屋街では古い町並みをレンタルした浴衣で歩いたり、ガイドブックに“インスタ映え間違いなし!”と書いてあった金箔ソフトを食べたり。暑い中でも兼六園以外はしっかり金沢を満喫できました。でも今度はもう少し涼しい季節に行こうと思います(笑)



◆マタニティ・ヨガははじめました
7月18日、当院でマタニティ・ヨガ(以下、マタヨガと略します)を開始しました。初回は6名の参加がありました。

当院のマタヨガは、当院で妊婦健診を受けていて、当院の産科医師から許可を得ている方が対象になり、許可を得た方へは、参加カードをお渡ししています。「体が硬いから大丈夫かしら」「ヨガをしたことがない」等々、マタヨガを受ける前に不安な声は色々聞かれますが、マタヨガは一般のヨガと違い、ゆっくりな動きで無理なく行います。体を動かして程よく体を緊張させるとリラクセスしやすくなります。一番の目的は、「自分の身体と向き合う」ことです。体が硬いのも今の自分の状態として受け入れられます。左右差があることも自覚して受け入れます。

自分の身体と向き合うことで、自分の身体を愛おしく思うようになればたら本望です。そして、お腹の赤ちゃんと同じく時間を向き合う時間を持ってたらと思っています。



マタヨガ終了後は、参加された方みんなでまるくなって情報交換を行いました。「こんなに本格的だとは思わなかった」「暑いので外に出たくないから体を動かすことが少ない」「こんなに体を動かして良いんだと分かった」等々の感想が出ました。マタヨガは緩やかな動きですが、みっちり一時間行います。今後は毎月開催していく予定です。マタヨガ目的だけでなく、妊婦さん同士の情報交換の場としても活用していただけなら嬉しいです。是非ご参加ください。

マタニティ・ヨガ担当 四戸

◆今月の赤ちゃん
今月ほどの子にしようか悩んでいた時、ママのおっぱいを飲み終わって満足気に頬杖しているかわいい姿を見つけました。何かを考えているみたい。今日のおっぱいの味は・・・なんて考えていたのかな?

赤ちゃんが無意識にする行動って、すごく可愛くて気持ちが和みます。次はどんな姿を見せてくれるかな♪

担当 郷原

