

# 愛和病院かわら版

Vol 4 年末号



## 妊婦健診あれこれ

妊娠中の楽しみのひとつ・・・お腹の赤ちゃんとお話する「妊婦健診」ちゃんと受けていますか？

妊娠中のお母さんの身体の健康を保ち、赤ちゃんの成長を診る大切な機会です。

最近「イクメン」となるべくプレパパの付き添いも多くなってきています。妊娠4ヶ月になるとお腹からの超音波検査でかわいい赤ちゃんの様子がみられ、中には涙するパパも・・・

愛和病院では院長をはじめ3名の医師が外来診療を行っています。それぞれの先生に得意分野が！

院長先生・・・愛らしい「おちんちん」のエコー激写！！「立派やね～」と称賛も。もちろん専門分野の「早産予防」おまかせください。

小山先生・・・赤ちゃんが立体的に写る4D写真の名手！ばっちりシャッターチャンスを見逃しません。

松尾先生・・・優しい笑顔と語り口調で、お父さんのようにしっかりと話を聞いています。

妊娠中はいろいろと心配も多い時期。外来にはお姉さんのような、お母さんのようなスタッフもたくさん。健診に来られた時は気軽にお声をかけてくださいね！

## ちょっとフレイク



以前、かわら版でもご紹介しました中庭の「多肉ちゃんファミリー」です。

季節ごとにお着替えをして、いまはクリスマスバージョンファミリーも少しずつ増え、大所帯になってきました。

多肉は他の植物同様、秋になると紅葉します。

紅葉するには、十分な日光を浴びることが大切なのですが、当院の中庭は日陰のため、なかなか紅葉しません(^-^)



寒さに負けずがんばってまーす

愛和にお越しの際は中庭の私たちもよろしくお願ひします

## マタニティヨガって？

「マタニティヨガ」ってご存知ですか？ 「ヨガ」は知っているけど・・・って？

「マタニティヨガ」は妊婦さんに負担のかからない、妊娠中にできるヨガです。

妊娠中のストレス発散、腰痛などの妊娠中のマイナートラブルの解消などを目的として行います。深呼吸とともにゆっくりとヨガポーズを行いながら、骨盤を広げ、出産に必要な筋肉をつくります。

実際お産の時、マタニティヨガをやっていたお母さんは上手に深呼吸ができています。

また、ヨガに通うことで同じくらいに予定日を迎えるお母さんたちとも仲良しになれたり、

ヨガ講師である助産師や看護師の話を聞けたりと、お得なことも

一度愛和のヨガ教室、のぞいてみませんか？



～愛和マタニティヨガ教室は 毎週火曜日 14時からです～

愛和病院3階大ホールで  
楽しくやってまーす

## うれし♪あいし♪レシピ♪ ~玄米おにぎり~

白米ばかり食べていらっしゃる方は、ちょっと戸惑いもあるかとは思いますが噛めば噛むほどコクがあって美味しくなってきます。

玄米は栄養の宝庫！食物繊維が豊富で、噛むことによって消化吸収を助け、ホルモンの分泌も良くなって、便秘の解消につながり、いいことづくめです。玄米炊飯機能のある普通の炊飯器でも炊けるので気軽に始めてみましょう。

◎材料(2合分)※70gのおにぎり(写真)が10個できます！

玄米 270g

黒米 30g

五穀米 20g

黒豆 20g

水 500cc

塩 適量

◎作り方

①全ての材料を洗い分量の水につけ一晩おく。

②炊飯器に入れ『玄米モード』で炊く。

③塩をつけ握る。



医療法人 愛和会



産科・婦人科 愛和病院

〒811-3101 古賀市天神5丁目9-1

TEL 092(943)3288

FAX 092(943)4576

<http://www.aiwa-hospital.or.jp/>

愛和病院 古賀

検索