



産婦人科広報誌

ぬくもり

Vol.4

2021.10

医療法人積仁会 島田総合病院 広報委員会 院外広報部門制作

20211027_80



Let's 温活！
～冷えと上手につきあう暮らし～

温the LIFE

秋の味覚を楽しもう



国際看護師 張 楽(チョウ ラク)さん

目次

- ① Let's 温活
- ② 秋の食材を使ったレシピ
- ③ マタニティマーク
- ④ 赤ちゃん紹介(2021年7月～9月生まれ)、スタッフ紹介



医療法人積仁会
島田総合病院

〒288-0053 千葉県銚子市東町5番地の3
TEL 0479-22-5401(代表)/FAX 0479-23-3613

ホームページ <http://www.shimada-hsp.or.jp>



facebook <https://www.facebook.com/shimada.hsp>



HP

① Let's 温活

1. 温活って何？

冬に風邪が流行る理由に、体温の低下による免疫力低下が理由の一つとしてあげられます。また、東洋医学では体温を1℃上げると、免疫力がアップすると言われています。確かに人間の1℃って結構体調左右されますよね。この「体温1℃を上げる努力」が「温活」なんです。

子宮温活って??

子宮の温度を1℃上げる活動？いいえ違います。子宮は内臓なので温めることはできません。子宮へ送る血をスムーズに、ホルモンバランスの整った日常を快適に送るという活動が「子宮温活」にあたります。

2. 体温を1℃あげる努力

体温を1℃上げるって・・・、走ればいい？辛い食べ物を食べたらいい？サウナに入ればいい？すべて効果的だと思います。でも、それは一時の上昇で、温活にはならないです。長く寒い冬の時期だけではなく、1年中「冷えてるな」と気づいたら、常に温度を上げる努力をする、それが本当の温活です。

3. すぐのできる温活

- * 早寝、早起き、朝ご飯。
- * スマホ、パソコンを控え、パジャマに着替えて寝る。
有酸素運動と筋トレ。まずはウォーキング、スクワットから始める。
- * 下半身浴を毎晩30分実践してみる。
- * 身体が温まる食べ物をとるようにする。
- * ストレスをためない。ヨガ、アロマ、音楽を楽しむなど。
- * あたためグッズを活用し下半身を温める。

腹巻、アームカバー、手袋、マフラー、ストール、カイロ、湯たんぽ、レッグウォーマー、ポソンなどを身につける。



身体が温まる食べ物については赤、オレンジなど暖色系の食べ物や、黒砂糖や黒豆など、黒っぽいものも温める食品です。

 <p>秋のニュアンスを添えるストール</p> <p>10月になり秋が深まってきたら、ウール素材やカシミア素材などのよりあたたかな素材感のもので一足早く寒さ対策をしましょう。シーンによってストールを使い分けるなら、オンにはシックな色合いのもの、オフにはカジュアルなデザインのものを選び、巻き方を工夫してアレンジを楽しんで。</p>	 <p>アームカバー</p> <p>日焼け予防に使ったアームカバー、冷えを感じやすい手の甲から、冷えやすく日焼けしやすい二の腕までカバーするロングタイプがおすすめです。</p>	 <p>ポソン</p> <p>韓国で主におばあちゃん世代が防寒対策として愛用している靴下です。外側がジャージー素材で内側がポアになっており、伸縮性があり足にフィットするため、履いてみると想像以上の暖かさを感じられると、SNSや口コミで人気が広まりました。</p>	 <p>フットウォーマ</p> <p>内側がポアや保温性の高い生地のもが多く、足先が暖まるのはもちろん、床からの冷えも防げる優れもの。より温まりたい場合は電気式がおすすめ。コンセントやUSBにつなぐ電源タイプと、本体にバッテリーなどを入れる蓄電タイプがあります。デザインが豊富で、クッションのように部屋においてもおしゃれなも人気の理由です。</p>	 <p>よもぎ蒸し</p> <p>ナブキン状のよもぎ蒸しパッドや温座浴セット、足首ウォーマーなども便利。</p>
 <p>すぐに！何度でも！あずき湯たんぽ</p> <p>一度作ってしまえば、すぐに&何度も使えてエコなのが、このあずきカイロ。あずきを温めると蒸気が出るので、冷えが気になる箇所を、じんわりやさしく温めてくれます。作り方は、布（綿、麻などの天然素材のもの）を袋状になるように縫い付けて、あずきを入れるだけ。「縫うのは面倒！」という方は、お茶パックかだしパックに小豆を入れたものを布でくるむだけでOK！電子レンジで30秒～1分程度温めれば、約20～30分温かさをキープします。疲れた目もとにあてても◎。</p>	 <p>即席！ペットボトル湯たんぽ</p> <p>外出先やオフィスで手先が冷えて仕方ないときにオススメなのが、ホットドリンク用のペットボトルを使った「ペットボトル湯たんぽ」。耐熱性のあるペットボトルに、お湯（約80℃以下）を入れて持ち歩くだけ。さらに、お気に入りのタオルやモコモコ靴下でくるめば、保温性も見た目もUP！オフィスでは、冷えやすいヒザ上か腰の後ろにそっとしのばせて。</p>	 <p>新聞その他、紙とキッチン用ラップ</p> <p>超優秀な防寒アイテムってご存知でしたか？保温性と保水性に優れた新聞紙は、おなかや足に巻くととても温かく、さらにその上からラップを巻いて外気を遮れば、より温め効果が倍増します。普段活用することはない方法かもしれませんが、アウトドアレジャーの非常時や災害時に知っておくと便利な知識です。</p>		

子宮温活のポイント

子宮温活のポイントは「下半身を温めて血流をスムーズに子宮へ送る」ことです。図にあるように、女性特有の臓器、子宮へ血を送る下半身にはたくさんの静脈があり、ツボがたくさんあります。また、膝から下のふくらはぎは、足先の血流を上手に子宮へ流すポンプの役割もあります。この部分を温めたり、ふくらはぎを使って運動することが効果的です。



<症状・効果> 足のつかれ、むくみなど足の症状にきくツボ、こむらえり、ギックリ腰にも効果があるとされています。

<ツボの取り方> つま先立ちをしてアキレス腱をふくらはぎの方へなで上げていくと、へこみがあります。そこが承山です。

<症状・効果> 消化器、肝臓、腎臓などの働きを助けると共に女性特有の症状には欠かせないツボです。

<ツボの取り方> 内くるぶしのいちばん高いところに小指をおき、指幅4本そろえて、人さし指があたっているところが三陰交です。



<症状・効果> 病気予防、体力増強以外にも足のつかれ、むくみ、胃腸の症状、膝の痛みにも万能養生のツボです。

<ツボの取り方> ひざのお皿のすぐ下、外側のくぼみに人さし指をおき、指幅4本そろえて小指があたっているところが足三里です。

<症状・効果> 首のコリをほぐし、頭の血行をよくする。体のだるさ、つかれを取る。足の冷え、不眠にも効果があるとされています。

<ツボの取り方> 足でグーをした時、足裏でいちばんへこんでいるところが湧泉です。足裏を3等分して約3分の1のところす。



参考：とっておきの13のツボ | せんねん灸 <https://www.sennenq.co.jp/knowledge/tubo13.html>

② 秋の食材を使ったレシピ

鮭の炊込みご飯

<材料(2~3人分)>

鮭…2切れ 人参…2~3cm むき枝豆(冷凍でも)…適量
米…2カップ れんこん…3~4cm 昆布…適量
生姜(千切り)…1片 塩…小1/2

A
酒…大3
しょう油…大2
みりん…大1

<作り方>

1. 米を洗いザルにあげておく。Aを合わせておく。
2. 人参、れんこんは適当な大きさに切り、れんこんは水にさらしておく。生姜は千切りにする。
3. グリル、フライパンで鮭に焼き目を入れる。火は完全に通さなくてもいいです。
4. Aに3の鮭と水切りしたれんこんを5分程度つけて、鮭のみ取り出す。
5. 炊飯器に米を入れ、メモリより気持ち少なめのお水を入れる。塩を混ぜ、昆布を入れる。
6. 5. に4. と人参、生姜を入れ、かき混ぜてから、鮭をのせて炊飯スイッチを入れる。



里芋の味噌汁

<材料(4~5杯分)>

里芋…12個 大根…10cm 鰹節…30g みそ…2~3cm
ごぼう…1/2本 しめじ…1/2株 油揚げ…1/2枚 水…1000ml
人参…1/2本 ネギ…1/2本 つきこんにゃく…150g

<作り方>

1. 水1000mlが沸騰したら火を止め、鰹節30gを入れます。そつと2分待ち、キッチンペーパーでこします。
2. 1. の中にしめじを入れ、里芋、人参、ごぼう、大根、つきこんにゃく、ネギを火が通りにくい食材から切り入れ、ぐつぐつ茹でます。
3. 火を一度止め、お味噌を適量こして入れます。最後に油揚げを入れ、火を通したら出来上がり。

③ マタニティマーク

妊婦さんへの
思いやり
マタニティマーク



マタニティマークを見かけたら、思いやりのある行動をお願いします。

- ・妊産婦が交通機関等を利用する際に身につけ、周囲が妊産婦への配慮を示しやすくするもの。
- ・交通機関、職場、飲食店、その他の公共機関等が、その取組や呼びかけ文を付してポスターなどとして掲示し、妊産婦にやさしい環境づくりを推進するもの。

*マタニティマークのデザインは、厚生労働省ホームページからダウンロードして自由に使うことができます。通勤や、健康診査等の通院などにお役立てください。※1

※1 厚生労働省ホームページ <http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/03/h0301-1.html>

④ 赤ちゃん紹介

当院で出産されました可愛い赤ちゃんを紹介いたします



綾奈 (あやな) ちゃん



莉乃 (りの) ちゃん



結彩 (ゆい) ちゃん



夢香 (ゆめか) ちゃん



花音 (かのん) ちゃん



泰暉 (たいき) くん



航也 (こうや) くん



葉乃花 (はのか) ちゃん



海斗 (かいと) くん



煌夏 (こうが) くん



大翔 (たいが) くん



柚希 (ゆずき) くん

2021年 7月~9月生まれ

ご出産おめでとうございます

お子さまの健やかな成長と
ご家族のご多幸をお祈りいたします



雲翔 (ゆきと) くん



笑寧 (えね) ちゃん



凧 (なぎ) ちゃん



結衣菜 (ゆいな) ちゃん



慶真 (けいま) くん



晴輝 (はるき) くん



AKIRAくん



結和 (ゆいと) くん



心望 (みらい) ちゃん

掲載を承諾いただいたご家族様、ご協力ありがとうございました。
赤ちゃんへのメッセージは当院HP・facebookでご覧いただけます。



スタッフ紹介

氏名:張 楽

年齢:永遠の18歳

趣味・特技:
旅行、ゲーム、計算

自己アピール:
今は一生懸命日本語を勉強
しています。

赤ちゃんが大好きです。
赤ちゃんを見ると、思わず
笑顔になります。

好きな季節は？と聞かれ、「秋」と答える方も少なくはないはず…

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、何をするにも心地が良いこの時期、皆さんはどんな秋を満喫しますか？私も秋が大好きです。美味しい物を沢山食べて寝る、少しの運動で疲れたから寝る、読書をして1ページも読まずに寝落ち…なんとも寝やすいこの季節、秋はいいですね～

今年は子宮温活を行い、より一層良い睡眠が取れるようにしたいと思います！

★表紙の紹介★

子宮温活といえば、東洋医学発祥の地 中国から張楽 (チョウ ラク) さんが新しい仲間として共に働いてくれています。慣れない日本の生活の中で、一生懸命勉強中です。とても頑張り屋さんです。期待の星！どうぞ皆さん温かく見守っていただけたら幸いです。

T・H

