



T O P I X

sato clinic

プールの出来事

夏!といえば、海!プール!でも屋外は紫外線が気になりますよね。屋根の下ならそんな心配はありません。そして温水プールなら季節も関係なし。体を動かすことが好きなあなた。妊娠中は何かと制限されることが多くてストレスがたまっているでしょう。水が苦手でも思い切ってプールに入ってみませんか。妊婦仲間がたくさんでき、体も心も軽くなりますよ。出産して子育て真っ最中の新米ママ。出産後3ヶ月もすると、楽しい子育てでもストレスはたまりません。育児仲間とプールでおしゃべりしましょう。ストレスも解消されますよ。そんなことで、佐藤クリニックでは、「マタニティすいみんぐ」と「アフターあくあ」という水で行うエクササイズを行っています。今回はその担当者から皆さまへエールを送ります。

●「アフターあくあ」のご紹介



皆さま、こんにちは。「アフターあくあ」担当の北 京子と申します。このクラスは、産後の体力の低下、体型の崩れ、肩こりや腰痛などを、水中のエクササイズによって改善、予防していくクラスです。かわいい赤ちゃんとうまくご対面!! 大きなお腹から解放されたと思いきや、朝晩問わずの育児

がスタート!分娩で使い切った体力が戻らないままの育児でますます体力低下。伸びきった腹筋の回復には時間がかかり、いつしか腰痛に、というケースは少なくありません。また妊娠中の姿勢(骨盤前傾や腰椎前湾)が産後も残ってしまうと、そのまま体型の崩れを引き起こします。そ



んなママさんの助っ人が「アフターあくあ」。水の特性を生かして運動していきます。レッスンの流れとしては、トレーニングルームでストレッチや腹筋→プールに移動して水中歩行→水中エクササイズ→リラクゼーションといった感じです。水の中に肩までつかれば体重の1/10の重さ。50kgの方なら5kgと、赤ちゃんと変わらないくらいの重さになりますから、フワフワと気持ちいいですよ。このような水の中でしか味わえない開放感やリラクゼーションを堪能して、心身の疲れを癒せるエクササイズはお勧めです。時には「マタニティすいみんぐ」の方と一緒にすることもありますが、体験談や失敗談などが飛び交い、笑いが絶えず、いつも楽しくアットホームな雰囲気で行っています。是非みなさんもいらして下さいね。

(「アフターあくあ」担当 インストラクター/北 京子)

●「マタニティすいみんぐ」のご紹介

「マタニティすいみんぐ」をすると安産になるの? 痩せられるの? 泳げないとダメなの? そんな疑問にお答えし

ながらスイミングのいい所をご紹介します。まず第1に、「すいみんぐ」をしていると安産になるというわけではありません。ですが、お産や産後に必要な体力作りにはとても効果的であると同時に、マタニティライフを前向きに過ごそうという意欲にもつながります。



その結果、お産の時のつら～い陣痛の波も、赤ちゃんの生まれようとするパワーだ、と受けとめて頑張れるのです。次にダイエット効果についてですが、水中ではただ立っているだけでも全身の筋肉を使います。そのため自分でも意識している以上に筋肉が鍛えられ、運動量も消費カロリーも多いのです。効果大だといえます。でもスイミングは週に1回。やはり皆さま自身の日頃の体重管理が基本です。おいしく食べて楽しく泳ぎましょう！さらに…「マタニティすいみんぐ」は泳げなくても大丈夫。



ガンガン泳ぐクラスではありません。分娩時の呼吸法の練習や力を抜いてリラックスする方法を身につけることも、エクササイズメニューに入っています。「水の中って気持ちイイ～」を実感し、おなかの赤ちゃんと一緒にふんわり浮かんでみてください。やみつきになりますよ！「マタニティすいみんぐ」で楽しく心

地よいひとときを過ごしませんか？お待ちしております！

（「マタニティすいみんぐ」担当
ナース/カ石 早苗）

●担当スタッフからのお話し

「マタニティすいみんぐ」を担当して1年8ヶ月になります。スタッフの一人として、プールサイドで座っていた時もありましたが、思い切って入水し「アフターあくあ」と「すいみんぐ」に参加してみました。陸上と違い体が軽く、音楽に合わせて動いているうちに、あっという間に1時間すぎていました。私自身、持病の腰痛・膝痛も軽減し、五十肩の予防にもなっているようです。週一回ですが、楽しく運動でき、体重・血圧測定や心音聴取で、妊娠中の自己管理にもなります。水中座禅や呼吸法・リラックス法も毎回取り入れています。アットホームな雰囲気、妊娠中の不安なこと、産後のこと、授乳のこと、子育て等何でも話していただいて、不安解消・ストレス解消していただけるようスタッフ一同心がけています。



ぜひ皆さま参加していただいで一緒に楽しみましょう。

（「マタニティすいみんぐ」担当 助産師/弓削 友子）

健康&キレイ

シミ対策は毎日の心がけから

シミの原因のNO.1といえば「紫外線」。そしてシミの正体といえばメラニン色素。私たちの肌は、紫外線を浴びるとメラニンを多量に生成します。紫外線の刺激から肌を守るための物質であるメラニンは本来なら新陳代謝によって排出されるもの。ところが不規則な生活やストレスにより新陳代謝が悪くなると、排出されないメラニンが皮膚にとどまりやがて沈着してシミになってしまうのです。つまり、紫外線を徹底的にカットすることと新陳代謝を良くすることがキレイを守る近道なのです。

では、紫外線を徹底的にカットする方法って何でしょう。すでに実践されていると思いますが、

1. UV化粧品をこまめに使いましょ。2. 外出時は帽子や日傘を使いましょ。3. 室内にいても窓から紫外線は入ってきます。外出しなくてもUVケアは忘れずに、

4. 紫外線透過率の低い濃い色の服を選びましょ。次に新陳代謝を良くするにはどうすればいいのでしょうか。それは規則正しい生活を送って、肌のターンオーバーの周期を乱さないようにすることです。睡眠不足やストレスを抱えた生活が、お肌にもそして健康にも大敵なのです。でも、そうはうまくいかないのが悲しいところ。できてしまったシミをなくすことは難しいけれど、目立たなくさせることは可能かも。肌の新陳代謝を高め、ターンオーバーを促進するビタミンE、メラニンの生成を抑制し、肌本来の色に戻すビタミンC、海藻や緑黄色野菜に多く含まれるβカロチンは体内でビタミンAに変化して細胞の老化を防ぐ働きがあります。これらのビタミンを積極的にとりましょ。

冬でも油断していると紫外線によるダメージは確実に蓄積されていくもの。日頃から紫外線対策と規則正しい生活を心がけて美肌のためだけでなく健康を守るためにもしっかりと対策していきましょね！



院長から一言

ミューズリーって食べたことがありますか。「ああ、鳥のえさみたいなヤツ」と思われた方は買って失敗した経験のある方でしょう。近くのスーパーでは見ることがないのですが、輸入食品店に行くと必ず何種類かおいてあります。ずっと以前に「低カロリーでミネラル、ビタミン、食物繊維が豊富な健康食品」という説明文にひかれて買ったことがありました。朝食用シリアル的一种なので、コーンフレークと同じように考え、牛乳と混ぜて食べてみました。「マ、マズイ!」。砂糖を加えて食べてみましたが、それでもまずい。そのまま残りはゴミ箱行きでした。

少し前、あるホテルに泊まったとき、いつものように朝食バイキングに行ったところ、ポテトサラダのようなものを見つけました。色はもっと白くて、パンコーナーにありましたので、少し取って食べてみました。甘酸っぱくてけっこうおいしいのです。その食べ物の名前を見てびっくり、あのミューズリーなのです。ヨーグルトと混ぜて固めてあるのです。早速ミューズリーを買ってきて、家で試してみました。ミューズリーにヨーグルトをたっぷり。微糖のヨーグルトか、無糖のプレーンヨーグルトに、適量の砂糖を混ぜて一晩冷蔵庫で寝かします。翌朝には鳥のえさではなく人間の食べ物に変身しています。他のシリアルと違って、前の晩から仕込んでおくという手間をかけ、あとはお好みで、シロップ、ジャム、フルーツなどをトッピングするといよいようです。銘柄によっても味が違いますので、最近ちょっと試しているところです。そして最も重要なことは、「健康食品だ」と頭の中で念じることです。そうするとけっこうおいしく食べられますヨ。

Q and A

Q 妊娠中に海で泳いでもいいでしょうか？

A 海で泳ぐこと自体は問題ありませんが、海はプールに比べて気温や水温の変化による体の冷えや、水の事故などの不安材料が多くあります。できれば妊娠中は控えた方がいいでしょう。ただ、2、3歳くらいの上のお子様と波打ち際での水遊び程度は全く問題ありません。また、妊娠中は肌が敏感になり、紫外線は皮膚トラブルの原因になるので紫外線対策をお忘れなく。

Q 足ツボマッサージを受けたいのですが、妊娠中でも問題ないですか？

A 実際のところ、ツボについては医学的には根拠が明白ではありません。ですから、気持ちよくリフレッシュできるなら問題はないと思われます。ただ、マッサージを受けるときは、必ず妊娠中であることを伝え、自己責任の範囲内で受けましょう。

Q 車での移動は、どれくらいの距離・時間ならいいですか。シートベルトはした方がいいですか？

A どれくらいの距離や時間が適切かどうかは個人差がありますから一概には決めることができません。ただ身動きが取れない狭い空間で、長時間同じ姿勢が続くのは、かなりの負担といえます。つらくなる前にこまめに休憩を取って、車から降り、体を動かしてください。またシートベルトは妊娠中も必ず締めてください。肩ベルトは鎖骨から乳房の間を通るように締め、腰ベルトはおなかを圧迫しないように子宮よりも下側に通します。



