2020.6

**vol.60** 

# ジュンマミーズ倶楽部

## Jun Mammys' Club



## 助産師からのメッセージ

なかなか外出ができない日々をみなさんはどうお過ごしですか? 自宅でゆったり・・・体重計に乗ってビックリ!! という方もいらっしゃるのでは? 今回は外出できない時の自宅での過ごし方についてお話をしたいと思います。



🌑 自分の好きなこと

読書 映画鑑賞 音楽鑑賞 料理 物作り 演奏など

床に座る時は、「あぐら」をかくのが おすすめです。

猫背にならないように、背筋を伸ばして座ることで、骨盤底筋が開きます。 股関節の柔らかさはお産をスムーズにするポイントにもなります。



体重コントロールのために

ヨガ ストレッチ スクワット 筋トレ 掃除など

むくみ解消にもなるかかとの上下運動や足踏み 運動なども良いでしょう。掃除では、四つんば いになる床掃除やトイレ掃除など。ブラジャー なしの雑巾がけは自然のおっぱいマッサージに もなります。スクワットは腹筋や足の筋肉だけ でなく骨盤底筋も鍛えられます。

ただし、体調が悪くなったり、お腹が張るなどした場合は無理をせず、短い時間からスタートするのがよいでしょう。まずは自分に合った内容やペースを見つけて、室内でも充実した日々をお過ごしください。

## 安城院で朝食力スタマイズ始めました!

ご出産翌日から朝食のおかずをお好みに合わせてカスタマイズ することができます。



### 例えば・・・

- ●洋食メニュー卵料理をオムレツ・スクランブルエッグ・目玉焼きからチョイス
- ●和食メニュー お味噌汁を合わせ味噌・白味噌から チョイスなど





お好きなパンも選べます

ジュンレディースクリニックでは、各院の厨房スタッフが季節に合わせたデザートや 行事食などをご用意しています。是非、お楽しみください!