

ジュンマミーズ倶楽部

Jun Mami's Club

助産師からのメッセージ

今年も残すところ、あと1ヶ月となりました。寒さも増してきましたね。体調を崩しやすくなるため、しっかりうがい・手洗いをしましょう。

今月は「冷えとり」についてお話しします。みなさま、「足元は冷たいのに顔はほてる」ということはありませんか？これは冷えが原因です。足元から身体を温め、「頭寒足熱」の状態が理想的です。

足元を温める方法の1つに靴下の重ね履きがおすすめです。ただ重ね履きすれば良いということではなく、靴下の種類と履く順番にポイントがあるとされています。

1足目…シルク100% 5本指靴下

2足目…綿100% 靴下

さらに重ねてもOKです。絹と綿を交互に履きましょう。

絹はデトックス効果が高く、美容や健康にも効果があります。そして重ね履きをすることで、足首の内側にある「三陰交」を温めることができます。足の内側にある「三陰交」は「安産のツボ」と言われています。

体の外は重ね履き、そして体の中は、旬の物を温かい料理で取り入れ、冷え知らずを目指しましょう！

入院中のおやつのご紹介



入院中にお作りしているおやつをご紹介します。産後のママの疲れが少しでも癒されるようにと、厨房スタッフ一同で心をこめてお作りしています。特に行事に合わせたおやつは、入院中で季節を感じにくいママ達からご好評いただいております。写真は、クリスマスのおやつの一例です。

千里丘院では、サロンに集まって入院中のおやつを召し上げて頂いています。美味しいおやつを囲みながら、同時期に出産した方達との話が弾み、「気分転換になりました！」「お友達ができました！」とのお喜びの声を頂いています。ぜひ皆さんも参加してみてください♪

