



産科だより

康心会汐見台病院

令和2年

すでに3ヶ月が経過しましたが、当科に新人助産師が入職しました。

私はその新人の教育担当をしています。今回の新人は1年前に看護師国家資格を取得したあと、助産師専門学校で1年間学び、今年の助産師国家試験に合格、国家資格を取得しています。助産師学校では10例の正常分娩を取り扱って来ていますが分娩は十人十色。これからたくさんの方を経験し、どのような状況にも対応できるような助産師になってほしいなと思っています。昨年度は新人看護師の指導を通し、自分自身も看護学の基礎を復習し、ともに教科書を開いて再学習をすることができ、新人を通して、新たに学べたこともたくさんありました。今年度は、看護学に加え、助産学も同時進行になりますので、内容が盛り沢山で新人にとっては大変な一年となりますが、また一緒に学習を深め、ともに成長したいと思っています。

担当：郷原



◆健康体操のススメ◆

助産師の楯です。新型コロナウイルス感染症の影響により、自宅で過ごす時間が多くなり運動不足の方も多いかと思えます。今回は健康意識高めと自負する私が毎日実践している健康法を紹介したいと思います。運動と言っても、方法はとっても簡単です。

①握りこぶしひとつ分足を開いて、真っ直ぐ立ちます。

②両足のかかとを上げ下げします。ふくらはぎを意識しながら繰り返します。

たったこれだけです！ 声を出して1・2・3・4・・・と数えて行います。声を出すと酸素運動にもなります。目標は50回。慣れるまでは回数を減らしてもかまいません。ポイントは毎日継続していくことです。

ふくらはぎは第2の心臓とも言われているのはご存知ですか？ふくらはぎをしつかり使うことで筋肉を鍛えれば代謝も上がります。代謝が良くなれば血流も改善され体温も上がり、免疫力の向上にも繋がります。この他にも継続することで骨からオステオカルシンというタンパク質が分泌されます。若さをつかさどる骨ホルモンと呼ばれることもあるそうです。

オステオカルシンの働きとして医学的根拠としてこんな情報もありました。

- ・血糖値の上昇を抑えて糖尿病を予防する
- ・活性酸素の産生を減らし免疫力を上げる

・しなやかな血管をつくる(丈夫な血管を作り動脈硬化や心疾患を予防する)

プライベートで参加したセミナーでしたが、これは妊婦さんにおすすめられるし、ご家族と一緒に実践できる！と思えました。あまりお腹に負担はかかりませんが、お腹が張りやすい方は3週間までやめておきましょう。

私は1年半ほど、ほぼ毎日実践しています。効果としては、最寄り駅から自宅までの坂道を小学生の息子においていかれずにぐんぐん歩けるようになりました。継続は力なり。生活習慣病の予防も兼ねてご家族で続けてみませんか。

◆今月の赤ちゃん

5月24日 4015gの元気な女の子が生まれました。上のお兄ちゃんも当院で生まれ3610gと立派な体重だったので、もしかして4000g超えるかもね。なんて冗談混じりで話していたので、お産のお手伝いさせてください。退院の頃にはママの母乳で満足そうに寝ていて癒やされます。



◆編集後記

今月号の2段目以降は楯助産師にお願いしました。晴れの日も雨の日も自転車で出勤してくるパワフル2児のママ。外来勤務も病棟勤務もしているので、健診でも入院でも会えるかと思っています。

郷原