

### 重要なお知らせ 産科医療補償制度について

産科医療補償申請の期限は、お子様の満5歳の誕生日までです。該当すると考えられるお子様については、産科医療補償制度のホームページ (http://www.sannka-hp.jcqh.or.jp/) をご覧いただくか、お問い合わせください。

### お問い合わせ先

産科医療補償制度コールセンター  
電話：0120-330-637  
受付時間：午前9時～午後5時  
(土日祝除く)

自然食品の店『プラザナチュラル』より

## お中元ギフトのご案内

地方発送も承ります。

夏の贈り物の季節となりました。今年も自然食品の店「プラザナチュラル」では7月1日(木)～8月15日(日)までお中元ギフトの販売を致します。大人気のドレッシング詰合せやレトルトカレーギフトをはじめ、冷凍食品やアイスクリームの商品を豊富に取り揃えております。アイスクリームは「おちち大福」の種類が新しく増え10種類の味をお楽しみいただけます。また、阿蘇「木之内農園」産のジャムセットなど地産地消にこだわった商品もご用意しております。夏の贈り物の定番のフルーツゼリーやオーガニックアイスコーヒー、八代のいぐさを使用した「いぐさそうめん」などたくさんのお品揃えを致しております。夏の贈り物はぜひ「プラザナチュラル」をご利用下さいませ。



ナチュラル ホームページ

お問い合わせ先

福田病院 1F 自然食品の店「プラザナチュラル」  
TEL・FAX(096)322-9278

## ベネッセ おやこの広場より 「おはなしカフェ」をスタート

ベネッセおやこの広場では、マタニティさんと産後ママ向けに、「おはなしカフェ」を好評開催中です！妊娠中や、育児する中で疑問に思っていたことなども、子育て経験豊富なおやこの広場先輩ママたちに話してみませんか？



### マタニティさんに おすすめのクラス

#### つぼみクラス

出産前に準備する出産・育児用品について

#### さくらクラス

妊娠出産に伴いもらえるお金・母子手帳について

### 産後の方に おすすめのクラス

#### たんぽぽクラス

絵本の読み方、お子さまとのふれあいについて

#### チェリークラス

お子さまと初めての英語について・簡単な英語の取り入れ方

### どちらにも おすすめのクラス

#### つくしクラス

お子さんのお祝い行事のご紹介とお作法について

#### みつばクラス

保育園・幼稚園・こども園の違いと、保活のポイントについて

ご参加の予約は不要です。ご来場時に、聞きたいクラス名をスタッフにお知らせください。どれも15分程度のミニクラスです！LINE電話を利用したオンラインクラスも開催中です。おやこの広場公式LINEに、「オンライン参加希望」とメッセージをお送りくださいませ。

ベネッセおやこの広場 (福田病院1階 正面玄関近く)  
TEL:096-211-2112  
営業時間:10時～17時 日祝休み  
おやこの広場についての詳細は、ホームページでご確認ください。



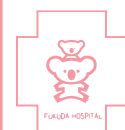
### 個人情報の利用について

当院がコアラジャーナル郵送のためにお預りしている氏名、住所等の個人情報は、コアラジャーナルの郵送の他、当院で開催する行事のご案内や重要なお知らせ等を送付する目的で利用させていただきます。それ以外の目的で利用させていただく必要が生じた場合には、あらかじめご本人の同意をいただきますので、ご了承ください。

住所が変更になられた方は、福田病院までご連絡下さい。

コアラジャーナル編集部

KOALA JOURNAL



## コアラ ジャーナル KOALA JOURNAL

発行所 熊本市中央区新町2丁目2-6  
〒860-0004 電話 (096) 322-2995  
http://www.fukuda-hp.or.jp  
info@fukuda-hp.or.jp  
愛育会 福田病院  
購読料 一部 30円 年産300円  
第432号 毎月1回 1日発行

## 夏の増刊号

### 暑中お見舞い申し上げます

#### 筋肉が柔らかいと起こる5つの良いこと

助産師 主任 柿本 美和

1. ぐっすり眠れるようになる  
梅雨明けの暑さもお過ごしになりますが、暑さがお過ごしでしょうか。産後は赤ちゃんのお世話を大変忙しい時間を過ごします。お世話をしている過程でお母さん方は体を固くする動作や姿勢をとりがちです。筋肉が柔らかいと起こる5つの良いことについての記事を読んだのでご紹介したいと思います。  
筋肉が柔らかい状態を維持できると、肩こりや腰痛がなくなるだけでなく、美容や健康に思わぬ効果を感じられます。
2. 冷え性が緩和する  
赤ちゃんの夜泣きで睡眠時間が確保しにくい時期は、短時間でもぐっすり眠ることが重要です。腰痛がなくなると、背中がべったりとベッドや床についてぐっすり眠ることができ体力を回復することができます。  
また、ぐっすり眠れると血行もよくなるので疲労回復だけでなく美容やダイエットにも絶大な効果があります。
3. 冷え性が緩和する  
筋肉が柔らかいと血行が良くなります。

4. 肌の状態にも関係します。血流が悪いと、老廃物が流れずシミやソウの原因にもなります。  
血流がよい状態を保てることで、老廃物も流されて肌の健康も保たれます。
5. 肩こり、腰痛から解放されて、赤ちゃんのお世話が快適にできる  
お母さんが健康だからこそ、赤ちゃんもしっかり育てることが出来ます。  
快適な育児生活を送るために、日常生活の中にストレッチやマッサージを取り入れて筋肉を柔らかくしていきましょう。テレビを見ながらでもできるヨガのポーズをご紹介します。  
<座位の前屈のポーズ  
<心を落ち着かせ、足のむくみを解消する>  
長座で座り、尻骨を垂直に立てます。  
息を吸いながら上体を前に倒し、脱力し

ます。  
頭を下げることで心を落ち着かせる効果があり、またもも裏を伸ばすことで足のむくみ解消にも効果的です。  
・キャットストレッチ  
<姿勢改善、お腹周りのシェイプアップ、自律神経のバランスを整える>  
肩の真下に手首、足の付け根の真下に膝がくるようにして四つんばいになります。足の甲は寝かせます。  
一度大きく息を吸って吐きながら背中を丸く目線をおへそ。  
背中のアーチで天井を押し上げるようにします。  
今度は息を吸いながら背中を反らせ目線は斜め上。  
胸と尻骨を上に向け、首も長く伸ばします。これを呼吸に合わせて数回繰り返します。  
肩や背中、腰も凝りをほぐし、内臓の働きもよくなります。  
また、暑くてシャワーで済ませがちですが、入浴剤や好きなアロマをたらしてゆくりお風呂に入りリラックスするのもおすすめです。試してみてくださいはかがで

### 福田病院に関する情報は ホームページをご覧ください。



ホームページ



LINE



Instagram



facebook



母親学級(各教室等)、マタニティスポーツやよちよちサークルの開催については下記へお問合せください。

●母親学級(各教室等)のお問合せ●

<ゆうかり倶楽部> 【受付時間】9:00~17:00(日祝除く)

【ゆうかり倶楽部直通番号】TEL:096-322-5116

KOALA JOURNAL