

妊娠を機に運動習慣を身につけよう！



コアラウェルネス
主任インストラクター
中島 知子

皆さん、こんにちは！福田病院内にあります女性専用メディカルフィットネスクラブ「コアラウェルネス」では、様々なマタニティスポーツを行っております。昨年、日本マタニティフィットネス協会設立者の田中康弘理事長と福田病院の河上祥一病院長が、妊娠中の運動の必要性について対談し、全国誌MEDEX Journalに掲載されました。対談記事を数か月にわたり連載いたします。医療と運動の相乗効果で、満足してもらえる“いお産”を目指し、福田病院の取り組み等をご紹介します。

—まず、プログラム導入のきっかけから教えてください。

河上病院長 福田病院でのマタニティスポーツの始まりは、1982年のマタニティスイミングからでした。理事長の福田桐がアメリカで妊婦さんが運動する様子を見て、これはいいと日本に導入することになったそうです。その後はプログラムも増え、1990年からはマタニティピクスをスタートしました。現在は、マタニティスイミング、アクアピクス、エアロピクスを行なっています。

田中理事長 私がマタニティピクスを始めたころは、「妊婦は安静」というのが常識だったので、運動する妊婦さんはほとんどいらっしゃいませんでした。アメリカからエアロピクスが入ってきたのが1981年ごろです。福田病院さんの妊婦さんへの運動療法の導入はとても早かったわけですね。

河上病院長 プールは、平成2年に現在の南棟4階に移設、リニューアルしました。ベビースイミングも開催しており、あかちゃんを通してお母さんたちの交流の場になっています。

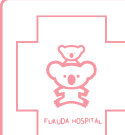
—運動への導入はどのようにされているのですか？

河上病院長 妊娠17週前後、医師の診察で妊娠経過に問題がない方には「コアラウェルネス」の体験チケットをお渡ししています。また、マタニティスポーツインストラクターや助産師からも参加をお勧めしています。

(続きは8月号で)



(一社) 日本マタニティフィットネス協会
協会HP→<https://www.j-m-f-a.jp>
[MEDEX Journal Vol.221] 2021年11月号より



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 一冊 30円 年産300円
第443号 毎月1回 1日発行

レストランへようこそ

レストランサービス 主任 中村 理恵

あじさいの花の色が美しく映え、梅雨の訪れを感じる季節となりまして。

まだ時折肌寒い日もあり体調管理が大変ですが、皆様はいかがお過ごしでしょうか？

私は患者様専用レストランの食事のサービスを担当しております。

福田病院の患者様専用レストランは、現在4ヶ所あります。今回はそれぞれの会場の魅力や特徴についてご紹介したいと思います。

まず、洋食のテラスレストラン「レ・セゾン」は、平成12年に本館10階にオープンしました。ここでは

月・水・土曜日の朝食にエッグベネディクト、フレンチトースト、焼きたてパンなどの洋食を、木曜日の朝食に麻婆豆腐や飲茶などの中華料理を提供しています。火曜日と日曜日の昼食にはカツサンドやオムライスを、ピアノの生演奏と共にお楽しみいただいています。

また、月・水・金曜日の15時から

は当院パティシエが作るオリジナルデザートを提供し、ティータイムとしての時間を過ごしていただいています。夜19時からはお祝いディナーの会場になります。ライトアップされた熊本城を望む会場でフルーツの生演奏を聴きながら、ノンアルコールワインとフランス料理のフルコースを堪能することができます。

「レ・セゾン」と同じく本館にある「四季亭」は、平成23年に和食専門のレストランとしてオープンしました。店内はオープンキッチンになっており、揚げたての天婦羅や鉄板焼き、握り寿司など患者様方の目の前で調理した出来立てのお料理を召し上がっていただけます。また、入口近くには茶室「寿心庵」があり、行事の際は生演奏とお抹茶をお楽しみいただけます。

令和元年にオープンした令和館の10階には、テラスレストラン「シンブソンス」があります。熊本城が見えるテラスはウォーターガーデンになっており、気候の良い日にはテラスでお食事をとることができます。また、店内には暖炉もあり、薪の炎の温もりでリラックスしたひと時をお過ごしいただけます。お料理はお

肉料理を中心に、昼食は大豆粉と米粉の生地を使用したピンサやビーフシチュー、焼きカレー、夕食にはシュラスコ、ローストビーフなど熱々のお料理が楽しめます。

また、令和館の隣には、令和2年に建設された地域文化交流会館「寿心亭」があります。老舗料亭「新茶家」の跡地に地域文化を継承する場として設立されました。患者様には月曜日の夕食と木曜日の昼食の場として開放しており、「新茶家」から譲り受けた器を使った懐石料理や、旬のお料理を花籠に盛り合わせた花籠御膳をお召し上がりいただいています。「寿心亭」でもお琴の生演奏を楽しむことができ、また気候の良い日には、庭園で甘味を召し上げることもできます。

以上4つのレストランではお食事に力を入れていることはもちろん、季節に応じた装飾や演出にも工夫を凝らしています。今後もより一層サービスの向上に努めていきたいと思っております。産後は、当院レストランにぜひお越しください。お待ちしております。

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



©2010熊本県くまモン