



### ☆ 今年の冬は・・・ ☆

10月の下旬、助産院におっぱいのトラブルで来院される方が多くいらっしゃいました。その原因は・・・何と、台風だったようです！確かに、10月の下旬に続けて県内に台風が近づきました。台風による気圧の変化により、トラブルに見舞われた方が多くいらっしゃったようでした。女性の体がいかに繊細にできているかがよく分かりますよね。これから寒くなる冬、この季節も実はお母さん方の体にとっては辛い季節です。体が冷えると血液の循環が悪くなり、おっぱいが出にくくなったり、詰まったりといろいろなトラブルが出てきます。また、妊娠中の方々も、体が冷えるとお腹が張りやすくなったり、腰が痛くなったりするそうです。では、トラブルを防ぐために自分自身でできることは・・・ズバリ、『温活』です！！「温活」とは、『日頃から体を温めることで、自分の体への意識を高め、冷えなど女性特有の症状にポジティブに向き合うための活動』です。（あたため研究所温活36,5℃ HPより）具体的に何をすればいいのか、それは体の外側と内側をしっかりと温めることです。外側を温めるためには、体の中の『3つの首』を温めてあげることです。3つの首とは「首」「手首」「足首」です。また、内側を温めるためには、体を冷やさないものを口に入れることです。例えば飲み物ですが、温かいものを飲んでも、体を冷やしてしまうのがあります。緑茶やコーヒーは、体を冷やす飲み物です。逆に、紅茶やウーロン茶、プーアル茶などの発酵したものは、体を温めてくれる飲み物です。食べ物では、トマトやキュウリなどの夏野菜が体を冷やす食べ物だと言われています。人参、ごぼう、レンコンなどの根菜類は体を温めてくれる食べ物なので、このような食材を温かい状態で体に取り入れると、体を内側から温めることができます。少し聞きなれない言葉「温活」ですが、ぜひ、みなさんで取り組んで、トラブル知らずの冬を過ごしましょう。!(^^)! 取り組んでみての感想などもお聞かせくださいね。



### ☆ ランチのメニューから ☆

今月のさんSUN子育て教室のランチメニューは、『温活』を意識したメニューでした。参加されたみなさん、体ポカポカのメニューはいかがでしたか。残念ながら、今回参加できなかったみなさんのために、ランチメニューの中の「新生姜の炊き込みご飯」の作り方を紹介します。簡単に作れるので、ぜひ、作ってみてください。

#### 新生姜の炊き込みご飯

- ・米 2合(洗しておく)
- ・新生姜(みじん切り) 大さじ山盛り1
- ・油揚げ(刻む) 2枚分
- ・白だし 60cc
- ・酒 大1
- ・水 2合分



材量をすべて炊飯器に入れて、普通通りに炊くだけ！！

### ☆ 整体（頭蓋仙骨療法） ☆

以前より、私(吉原)は定期的に大橋先生に整体をしていただいていた。先日、たまたま施術日の朝に生理がきたので、そのことを先生にお伝えして整体を受けました。整体が終わり家に帰ると、朝にあった腰の痛みが引いていました。そして、その日の夜と次の日は、驚くほどの経血量！！「何、何？」と戸惑うほどでしたが、体は全くきつくないのが不思議でした。その時は、生理が4日ほどで終わりました。次の施術の時に、先生にその話をすると、整体(頭蓋仙骨療法)には、子宮収縮を促す働きもあるのだということを知りました。だから、産後の悪露の排出にもすごく効果があるのだそうです。悪露がダラダラと続いてしまうと、体がきついですよね。産後の方や生理が毎月きつという方に、ぜひお試しいただきたいなと思いました。