

mom bébé

2021年6月号 第6号
広域紋別病院 産婦人科外来

6月・7月は朝のおさんぽがオススメ！

紋別にきてもうすぐ1年が経とうとしています。

紋別にきた頃のお天気が、ず〜っと曇りだったり、ガスがかかっていたりであまり太陽や青空が見えずに、気持ちがちょっとウツウツしたことを思い出しました。

紋別の日照時間（過去30年の平均）を調べてみると、5月は183時間、6月は158時間、7月は146時間と、一番日の長い季節なのに日照時間が短いことがわかりました。

女性はもともと、赤ちゃんの身体を作る時に骨や歯がもろくなったり、閉経後は、エストロゲンの減少で骨がもろくなりやすいです。

カルシウムやビタミンDやKを積極的にとることで、骨がもろくなるのを予防していきましょう。

《栄養を増やす簡単な方法》

カルシウム：牛乳・乳製品、干しエビ、小松菜、チンゲン菜、大豆製品など

ビタミンD：サケ、ウナギ、サンマ、カレイ、シイタケ、キクラゲ、卵など

ビタミンK：納豆、ホウレン草、小松菜、ニラ、ブロッコリー、キャベツなど

全体的に葉物の野菜にはカルシウムやビタミンが含まれています。葉物の野菜には葉酸も含まれていますから、妊活中の方にも是非お勧めしたいです。

1日の中でバランスよく組み合わせていきましょう。



栄養を意識的に増やしていくことも大切なことではありますが、ぜひおすすめしたいのは、「朝のおさんぽ」です。

日光を浴びることで、ビタミンDが身体の中で合成されて骨を強くします。また、歩いて足裏から自分の体重の刺激が入ることで骨が作られることを促します。

夏の時期は、気温も高くなるので、暑くなる前の朝の早い時間にちょっと外に出たり窓を開けたりして、日光を浴びて歩きましょう！

朝日を浴びることで、体内時計もリセットされるので、毎日の生活がスムーズに始められますよ！

ちなみに、赤ちゃんも朝日をしっかりと浴びることで、新生児黄疸が強くなりすぎる事を予防する助けになったり、目から入った光によって1日のリズムを整えていくことを促しますので、生まれた赤ちゃんには、ぜひ太陽の光を浴びさせてあげてくださいね。
(助産師 野田 由紀)

要素	日照時間 (時間)
	合計
統計期間	1981～ 2010
資料年数	30
1月	102.1
2月	119.8
3月	162.4
4月	174.3
5月	183.2
6月	158.9
7月	146.6
8月	154.8
9月	162.1
10月	156.5
11月	108.1
12月	98.0
年	1726.8

気象庁HPより

☆お知らせ☆

《ママパパ学級》

第1クラス 6月9日(水) 13:30～ 6月19日(土) 10:00～

第2クラス 6月19日(土) 13:30～ 6月23日(水) 13:30～

*他院でご出産予定の方もご参加いただけます。詳しくはスタッフにお問い合わせください♪

スタッフ紹介

♪いつも元気な楠さん♪
助産師 楠 悦子 (くすのき えつこ)



紋別で働き、1年経ちました！
楠さんのまわりには、いつも笑いがあります。
元気の秘訣は、なんと言ってもサウナ！前号のmombebeコラムも担当していました。いつでもどこでもサウナで「ととのう！」を味わえるように、サウナグッズを持ち歩いています。水風呂効果で心もお肌もピッカピカにして、みんなのことも明るくしてくれています。
愛犬「せんと」くんとのユニークな日常会話？犬の気持ちを言葉で表現したり、とにかくお肉を食べる話も面白いので、皆さんもたくさんお話ししてくださいね！
(助産師 久保田 美智子)



♪コラム♪ あわや振り込め詐欺の容疑者に？！



紋別市に引っ越してきて2日目のことです。風の強い日でした。

右も左も分からない街を探索しようと歩いていると、とある銀行の駐車場でおじいちゃんの帽子が吹き飛ばされたのを見かけました。私が帽子を拾って手渡すと、

「ありがとう。足が悪いから銀行の中まで連れて行ってほしい。」と頼まれました。

手をつなぎ、銀行の中に入るとおじいちゃんがATMの前で私に1万円札を差し出してくるのです。

「えっ？！お礼にしてくれるのかな♪」と思いましたが

おじいちゃんは両替をお願いしたかったようですw (ちょっとがっかり)

私はその1万円札の両替をATMで一緒に行い、

また手をつないでおじいちゃんの車まで戻ろうとした時、

「どこに行くのね？」

私がどこに向かっていたのかを聞かれました。

「警察署に行きます」

「えっ？！ なんで警察署に行くのね？！」

周りにいた人たちも、私たちのやりとりや会話から疑いの目を向けています。

(決して振り込め詐欺や警察署への出頭ではありません)

運転免許の住所変更をするためだと伝えると、周りの人たちもほっとしたようですw

その後、おじいちゃんのご好意で車に乗せてもらい警察署まで送ってもらいました。

道中、おじいちゃんの若い頃の話のいろいろと教えてくれました。

警察署に到着し、おじいちゃんの車が駐車場を出るまで見送りました。

無事に免許証の住所変更もできました、ありがとうございました！



どこに
行くのね？



警察署に
行きます

紋別市は人情味あふれる素敵な街だなあ、と感じた出来事でした。

一期一会の出会い、名前も知らないおじいちゃん、お元気で長生きして下さい。

(助産師 小濱 絵美)

今月のつぶやき

進学のため3月で退職しましたが、ときどき紋別に来ることになりました
助産師の佐藤です。お産などで会うことがあったらよろしくお祈りします。

