

mom bébé

フランス語で「私の赤ちゃん／mon bébé」という意味です。「紋別(もんべつ)」とも発音が似ているので名付けました。momの部分は「mombetsu」のローマ字表記からとりました。



【2022年春本番号】
広域紋別病院
産婦人科外来

リンパについて

みなさんは「リンパ」という言葉を聞いたことがありますか？リンパとは、リンパ管、リンパ液、リンパ節の総称のことを言います。リンパ管は全身にあり、その中を流れているのがリンパ液です。リンパ液には、老廃物や細菌・ウイルスなどが含まれており、それを見つけて排除してくれるのがリンパ節です。リンパ液は冷えや運動不足、加齢、ストレスなどが原因で、血液より流れが滞りやすいと言われています。流れが滞ると、体のむくみ、肩こり、顔のしわやたるみ、気分の落ち込みなど様々な症状が出てきます。今回は、女性の8割が悩んでいると言われていた肩こりをラクにするリンパのセルフマッサージについて紹介したいと思います☆



①首を横に向けた時に浮き出てくる筋(胸鎖乳突筋)から、鎖骨に沿ってゆるくほぐしていきます。(写真1枚)



②首の前側、肩のラインに沿って優しくさすります。(写真1枚)



③首後ろ側の骨の両わきを上から下へほぐします。肩甲骨のきわもほぐしていきます。(写真2枚)



④肩甲骨から鎖骨にむかって優しく流していきます。(写真1枚)



産婦人科外来にも
春が来ました...♡



強さは自分が気持ち良いと感じる程度で行います。首の皮膚は薄いので優しく触れましょう。ボディークリームなどを使うと行いやすいですよ。それぞれ5～10回程度行ってみましょう。入浴後や寝る前などにぜひ行ってみてくださいね。助産師 細川

宮副 翠子 さん

(みやぞえ すいこ)

この春福岡から紋別に来てくれました！

長崎で生まれ育ち

国内だけでなく青年海外協力隊員として、
ラオスで働いていたこともあります。

行動派な宮副さん、

縄文杉で有名な屋久島にいたこともあります。

好きなことは登山、キャンプ☆

紋別周辺で登れそうな山を探し、

休憩室から外を眺めています。

皆さまのおススメを教えてくださいね！

オホーツクの自然の恵みを

たくさん発見してほしいです♪

紹介文：久保田美智子

新しい助産師が、
仲間に入りました



院内スタッフのユニフォームが
新しくなりました。



助産師 武田さんの写真が
「広報」に採用されました！



前回紹介した、水栽培中のヒヤシンス。花咲くことなく3月某日天使となりました。残念です…

