



1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	
休診			休診	休診			休診			休診	休診		休診	休診	
16(木)	17(金)	18(土)	19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
			休診			休診				休診			休診		

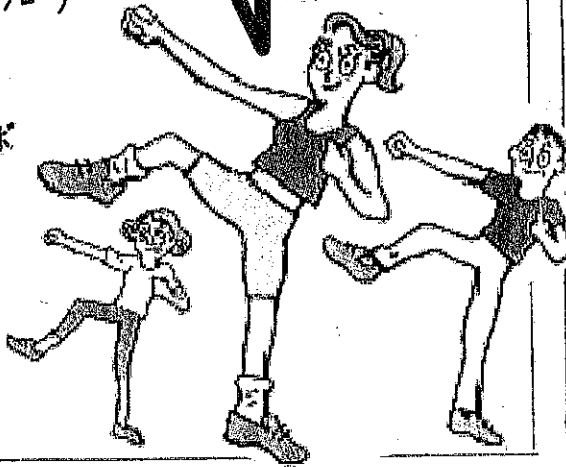
ホ-ムページが新しくなりました。  
<http://www.tanaka-obgyn.jp/>  
 是非・アクセスしみて下さいね。

# 火はエアロビクスの日

曜日 7・21・28

- 13:00~14:00 めり・はり・きゅ! マタニティ&はじめエアロの融合(レベル2)
  - 14:15~15:15 女性の王道 骨盤底筋群のアプローチ(レベル1)
  - 15:30~16:30 ようこそ! ママぐみ (レベル1) マタニティ(ヨガエアロ) & YOGA(マタニティOK)のヨガ 妊婦さんと一般女性
  - 18:00~19:00 ピラティス 身体の軸を大切に! インナーマッスル(レベル2)
  - 19:00~20:00 脂肪燃焼 有酸素運動の大御所!! (レベル3)
- \*エアロビキスを ご利用下さい。(4枚綴り 2592円)  
 記名をして 所定の箱の中へ お入れ下さい。

夏バテしない  
 元気な体作り  
 に!! エアロビクスを  
 始めませんか!



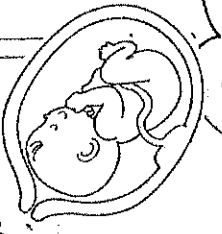
1. 赤ちゃん大好き!!  
 おっぱいパイ♥  
 ・おっぱいのメリット  
 ・赤ちゃん抱き方・飲ませ方  
 ・おっぱいによる食事...? 等

8/22 (木)  
 \*10:00~  
 \*スタジオ103

2. ガ・お産 8/1 (木)  
 ・お産の流れ・分娩室・お部屋の見学 \*10:00~  
 ・お産の時必要なもの...?・費用は? \*スタジオ103

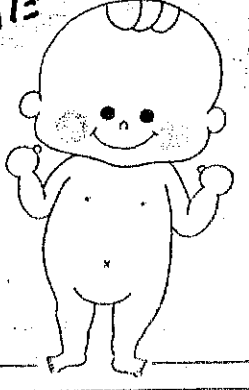


3. 奇数月におこないます。  
 御主人といっしょに参加して下さいね。(14週~)  
 パパが主役・パパのお産  
 ・奥様のサポートの仕方  
 ・パパの女性体験  
 ・沐浴体験  
 \*19:00~20:30  
 9/14 (金)



当院で出産の方は  
 出産までに必ずお産  
 パーティを受けます。  
 母子帳を持って5分前  
 にはお越し下さいね!!

お産の準備だ! 1・2・3



## BabyTalk

みんなには♥私の赤ちゃん

月齢関係なくハイマナーズを始めたい方、妊娠中にハイマナーズをおぼえたい方、ためにはる子育てのお話を交えた楽しい時間です。  
 ☆8月28日(火) AM11:00~12:00  
 ☆スタジオ103 ☆参加費 1000円



楽しく楽なお産をしよう!!  
 当院ではマタニティストレッチピクをおススメします。

ストレス  
 体重が増えた  
 産後のむくみ  
 おくみ  
 足がつかない  
 ねむれない

1つでも気になる方は始めましょう!  
**体重コントロール**  
 毎週火曜日 15:00  
 \*詳しくは 別紙にてご案内致します。  
 お気軽にスタッフまで 声をかけて下さい。



8月のイベントです!!

☆元気ママ!  
 とき⇒8月29日(木)  
 11:00~12:00  
 スタジオ103  
 参加費⇒1,500円  
 \*食について楽しく学びの後のたのび食堂のランチタイムを楽しめます!

☆じじいからの癒し  
 とき⇒8月29日(木)  
 9:00~10:30  
 スタジオ103  
 参加費⇒1,500円(材料費込)  
 \*日常生活にプロマを取り入れた実用的な講座です。

6A 出産のママへ  
 ハイマナーズ

☆当院で御出産のママへ  
 今月の2カ月健診は  
**8月16日(木)**  
 13:00~14:00  
 スタジオ103



8月14日・15日は  
 お盆休みです。  
 13日は通常通り診察です。

☆導入編 ママ暦  
 とき⇒8月27日  
 19:00~20:30  
 スタジオ103  
 参加費⇒初めの方 3,000円・再受講の方 1,000円

ママ暦ってなあに...?!  
 今話題のママ暦を楽しく分かりやすくお話しします。あつたう間の楽しい時間です。是非お越し下さいね。

今まで冷えと無縁の人でも妊娠することにより冷えを感じる人がいます。妊婦さんは何故冷え性になるのか。また冷え性は、妊婦さんの体及び胎児にどのような影響があるのでしょうか？

★なぜ妊娠中は冷えるのか？

ホルモンバランスの変化と姿勢の悪さ

ホルモンバランスが通常と違うため体温調節が上手にできず、手足やお腹が冷えることが多くなる。また、お腹が大きくなるにつれ、お腹を前に突き出したような体勢になり、姿勢が悪くなり、血行が悪くなる為、血流が悪くなり体が冷える。

★冷えが及ぼす影響は？

妊娠中・産後に起こるマイナートラブルは冷えが原因になる事が少なくない。

ママ・胎児への影響

初期にはつわりがひどくなる、お腹が張りやすい・腰痛・便秘・足のむくみ・足がつる、母乳の出が悪くなる。切迫流産・逆子などがあります。身体を冷やさないように気を付けましょう。



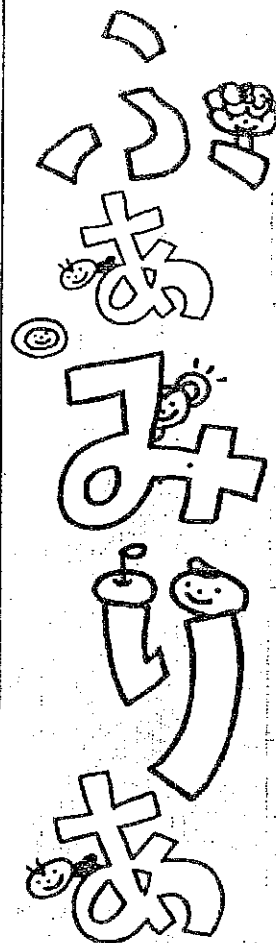
# 8月号は『冷え』についての特集です。

## 冷え症について

冷え症という概念は、実は、日本独特のものである。漢方医学では、未病、『つまり病気ではないが、健康でもない』状態と考えられます。検査結果に異常はないが自覚症状がある場合と、検査結果に異常があっても自覚症状がない場合に分けられます。

日本人の平均体温（腋窩温）は  $36.89 \pm 0.34^{\circ}\text{C}$  である。平熱が  $35^{\circ}\text{C}$  台の方は、冷え症ということになる。冷え症がもたらす病態は、多種多様で、四肢の冷感、低血圧、低体温、貧血。疲労感と易疲労、不眠、いらいらしやすい、やる気が起きない、集中力の欠如、夏でも汗をかかない、朝起きるのがつらい、偏頭痛、目の下のクマ、肩こり、軽労作時の息切れ、食欲不振、月経前症候群、月経困難症、下痢、便秘、頻尿、痔疾などです、皆さんもどれかに当てはまるのではないのでしょうか。また、女性は冬に冷える人が 50.1%、夏に冷える人が 40.8%で、夏も冬も冷える人が 34.2%いることがわかっています。

冷え症を正確に診断することは難しく、治療も簡単ではありません。治療の基本は、食事運動です。軽い運動でも続けることで体温が上昇してきます。また、食事でも大事で、体を温める食品（ニンニク、ショウガ、ネギ、など）を多くとること。そして、冷えている部分を直接温めることも効果があります。温泉や、カイロ、湯たんぽなどありますが、どうしても表面だけになってしまいます。当院の超短波（ひまわり）や温熱マットであれば体の深い部分まで浸透し早くひえが改善します。また、西洋薬には冷えを改善する効果はありません。そこで、漢方薬を使うことが多くなってきます。一般に病院で処方できる漢方薬で 20 種類以上あり、それぞれの症状に合わせて処方いたします。未病のうちに早めに治療すれば、快適に過ごせます。もう一度自分自身を見直してみましよう。



8月号  
H30.8.1

「冷え」こんな症状でお困りでは、ありませんか？

- ① 寒がり(冷え性・低体温)の方
- ② 更年期でお悩みの方
- ③ 婦人科系の症状でお悩みの方
- ④ 肩こり 頭痛でお悩みの方
- ⑤ 寝つきがあまりよくない方
- ⑥ アレルギーがある方(花粉症など)
- ⑦ 膝の痛みがある方
- ⑧ 生理痛でお悩みの方

スタッフにお声かけ下さい

ハクスキーの一言  
まだまだ暑、日が続きすよ。  
熱中症を予防する為  
細やかに水分補給を心掛けて！

夏の冷え性を改善する食事！  
「根菜と生姜豆のスープ」  
Sou Ta  
材料(4人分) 作り方  
・大根 一本 ① 熱したお鍋にオリーブオイルで生姜一枚と大根を炒める。  
・生姜 1枚  
・玉葱 一本 ② 鶏肉と焼き色をついたら、角切りにして大根、玉葱、ごぼう、人参を入れて軽く炒める。  
・鶏肉 100g  
・ごぼう 一本 ③ お水を入れて、鶏骨1枚の中火で少しお湯を沸かす。  
・人参 一本 ④ 野菜が柔らかくなってから、約150ccの豆乳を入れて、塩と胡椒で味つけし完成。

内臓の“冷え”解消で夏を元気に過ごしましょう♪

この季節、外はうだる暑さ、でも室内に入れば“冷房が”しっかり交わっている。この温度差が身体へのストレスとなります。また、暑さから、冷たい食べ物や飲み物で身体を冷やしてしまうことになり、自律神経の乱れや免疫力の低下も引き起こしてしまいます。

- ① 首・お腹・足首を温める
- ② 羽織れるものを持ち歩く
- ③ 飲み物は常温のものを選ぶ
- ④ シャワーだけでなく湯船につかる
- ⑤ 身体を温める食品を摂る
- ⑥ 適度な運動やストレッチで血行促進！

当院で行っている「ひまわり超短波療法」は体内深部を温め全身の血行が“冷え”の症状が改善されます。冷えでお悩みの方はぜひご相談ください。

Happy Breast Feeding  
Baby Pink Ribbon  
ベビーピンクリボンとは  
現在、病気や事故などで母乳を飲まされないお母様方にも平等で幸せな母乳育児ができるように、また全ての母と子が健康で幸せな生活が送れるようにと願いを込め、赤ちゃんの肌やおっぱいの色、優しさやあたたかさをイメージした色を象徴にベビーピンクリボン運動を広げていきたいと思います。

今月の募金額 305 円