

# たんぽぽ通信

第71回

平成30年3月14日(水)

10月から再開し6回目の【母乳の会】たんぽぽを行いました！

14:00~15:30 北見赤十字病院 本館3階 院内学級において開催しました。  
今月は2ヶ月~7ヶ月までのお子様と、そのお母さんの総勢12名の参加がありました。

今回のテーマは「リフレクソロジー」でした。

お母さんも癒やされて、とても和やかで楽しい時間を過ごせました。  
また、お話の中で日常の様々な体験や、ちょっぴり不安に思っていることなどを皆さんと共有でき、お子様もお母様も笑顔でリラックスした時間を過ごせました。

その一部をご紹介します。

## リフレクソロジー

日本語で「**反射学・反射療法**」と訳されます。人間の足・手・顔等には全身の内蔵器官や脊椎につながる反射区と呼ばれるつぼがあり、その反射区を優しく刺激することで、**リラックスを促すとともに、心身のバランスを整え、健康維持に役立つ療法のことです。**

今回は、お母さんの足(膝下)をオイルでマッサージして、血行がよくなり、たんぽぽが終了するころも足が温かったようです(\*^\_^\*)

## お母さんの反応

足の冷えがとれて全身ポカポカになった！気持ち良かった！育児しているとなかなか自分の時間もなく、リラックスする時間もとれないのでよかった！！との声があり、とても好評でした！◎

**次回は4月11日(水) 栄養士さんからのお話です 14:00~院内学級で行います！**

当院で出産された方はもちろん、他院で出産された方も大歓迎！

ママさん同士で育児についてお話をする場となっています。

悩んでいること、困っていることなど、話合しましょう♪

参加ご希望の方は、メールにて下記の①~④の必要事項を記入の上、お申し込み下さい！

① お母さんのお名前 ② お子様のお名前(月齢) ③ 住所 ④ 電話番号

[bfh@kitami.jrc.or.jp](mailto:bfh@kitami.jrc.or.jp)

までお申し込み下さい！！ ※ 申し込み締切日 4月6日(金)

その他のお問い合わせは…

北見赤十字病院 (代)24-3115  
産婦人科・小児科外来 (平日14時以降)

