

たんぽぽ通信

第79回

平成30年12月12日(水)

10月から再開し10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。

今回は2ヶ月~1歳までのお子様と、そのお母さんの総勢15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足(膝下)とハンド(肘下)マッサージをさせていただきながらお話をしました。

その一部をご紹介します。

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★

A 足が温かくなった。全身ポカポカになった。気持ち良かった。
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。
赤ちゃんと出かける場となり助かっています。気持ちよかったです。
たんぽぽで相談できたり、話を聞いてもらえたり、悩み解決につながっています。
リフレッシュできて参加して良かったです。

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♪

次回は1月16日(水)14:00~「栄養士さんからのお話」です。

参加ご希望の方は bfh@kitami.jrc.or.jp までメールにて下記の①~④の必要事項を記入しお申し込み下さい！！

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

会場の都合上、先着12名までとなりますのでお早めに申し込み下さい。