

たんぽぽ通信

第83回

平成31年4月10日(水)

14:00~15:30 北見赤十字病院 本館3階 特別会議室において開催しました。
今月は4ヶ月~5ヶ月までのお子様と、そのお母さん総勢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。

小児科医師の育児相談もあり、安心されていました。



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)マッサージをさせていただきながらお話しました。

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.とても気持ち良くてすっきりした。たくさんお話できて参加してよかった。

★育児相談★

Q.これから育てていく上で知っておいたほうが良いことは？

A.5か月であれば、子どもを育てる楽しみの時期。健康状態も良い。子育てを楽しむ時期。



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、話合いましょう♪
次回5月8日(水)14:00~ 「栄養相談 離乳食」です。

参加ご希望の方は bfb@kitami.irc.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24名までとなりますので

お早めに申し込み下さい。

