

# たんぽぽ通信

第87回

令和元年10月9日(水)

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3ヶ月~11ヶ月までのお子様と、そのお母さん総勢8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しました。

その一部をご紹介します。

「リフレクソロジー」は、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  
全身の内臓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、「とても気持ち良くて足が温まりよかった。」とお母さんからの反応もありました。

## ★育児相談★

Q.1歳前にインフルエンザ予防接種する人は多いか。

A.最近が増えてきている。状況によって考えれば良い。

子どもがしなければ、親がしっかり予防することが大事。



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♪

参加ご希望の方は [bfh@kitami.jrc.or.jp](mailto: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！！次回11月13日(水)

「栄養士さんと一緒に食事について相談しよう」です。

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24名までとなりますので

お早めに申し込み下さい。