

# たんぽぽ通信

第91回

令和2年2月12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4ヶ月~11ヶ月までのお子様と、そのお母さん総勢10名の参加がありました。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をしました。

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。

「普段なかなかしてもらえないので良かったです」とお母さんからの反応もありました。



## ★育児相談★



Q. 子どもが寝返りを同じ方向にしかしない。反対側も促したほうがよいか?  
A. わざわざトレーニングしなくてもできるようになる。

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、話し合いましょう♪

参加ご希望の方は [bfb@kitami.jrc.or.jp](mailto:bfb@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3月11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