

ケイアイ薬品 ママはぐ新聞 (母乳育児&食&子育て&ママ)

次は2017年
10月11日
(水)



ママはぐ会の内容

知っておいて損はない
食や健康のお話
助産師&保育士による
育児相談会

対象の方：子育て世代の方<妊娠前・中・後>

子育て世代同士の
お友達作り 助産師さんによる(無料:要予約:3名迄)
母乳マッサージ
みんなで和気あいあい(めっちゃめっちゃ美味しいよ)
手作り味噌の味噌汁&おにぎり

ママはぐ会って?

「ケイアイ薬品ママはぐ会」というのは、これから命をはぐくみ育ていく世代の方たちに母乳育児の推進や食や命の大切さをお伝えしていく会です。

ケイアイ薬品、クロレラ工業、助産師さんで発足して5年目となります(参加費無料)実は、このような会は10年ほど前から九州の小さな薬屋さんで開かれていて今でもママたちの拠り所となっています。

私たちが、この大津市にママはぐ会を作ることで大津の子育て世代の皆さまの拠り所になればと願っています。

特に、若いママ世代の皆さまに「食」や「命」のお話、「知っておけばご家族の健康にお役立ていただける情報」をお伝えすることで妊娠・出産・育児、ご家族の健康にお役立ていただきたいという思いがあります。

家族の健康の要は毎日の食事です。家族の健康のためにバランスの良い愛情たっぷりの食事を用意してあげることが、子どもたちの健全な成長につながります。

ママはぐ会が地域の子育て世代の皆さまの拠り所となれるように、また、子育て世代だけでなく広く多くの方に食や命の大切さをお伝えできるように地道に活動を広めていきたいと思っています。皆さまのお子さまが健やかに成長し、ご家族全員が心身共に健康で、幸せに暮らしていける手助けができれば嬉しいです。

お友達にも紹介してね

☆活動内容

2カ月に1回ママはぐ会開催
ママはぐ新聞2カ月に1回発行
ケイアイ薬品フェイスブックにて発信



ママはぐ会スタッフ紹介

ケイアイ薬品 磯崎 香

丸屋町商店街でケイアイ薬品健康相談所をやっています(夫婦で薬屋さん)。保育士の資格と経験有で、子どもが大好きです。

ケイアイ薬品で店長をしている夫と鍼灸師の息子(大学生)と3人家族です。食や健康病氣、育児相談&お話をさせていただきます。

こころ助産院 助産師 松田 志帆さん

茨木市でこころ助産院をされています。助産師のお仕事のほかにベビーマッサージ、BS(おっぱい)ケア、頭蓋仙骨療法などの活動をされている3人のおかあちゃんでもあります。子育てをがんばっているお母さん達が「少しでも楽しく育児できるよう援助させていただきたい」と活動されている助産師さんです。ママはぐ会でご希望者におっぱいマッサージや個別に母乳相談もしていただいています(事前にお申し込み下さいね)。

クロレラ工業 新谷祥子さん

“食”に対してこだわりを持っていて料理を作るのが大好きです!おいしいものを食べると幸せになりますよね!健康に過ごすためにはまずは“食”から見直すことが大切だと考えています。皆さんと一緒にママはぐ会を盛り上げていきますね。みなさんにお会いできるのを楽しみにしていま〜す♪♪

この3人でママはぐ会をやっています。

ケイアイ薬品ママはぐ会 磯崎 香

大津市中央1丁目5-4 丸屋町商店街
お問い合わせ 直通電話 077-522-8039
携帯メール: sun-hak.1219.kai@docomo.ne.jp
ラインID: rokugatudesu1219



乳幼児や子どもの胃腸風邪



子どもが夜中急に「吐いた！！」って経験をお持ちの方も多いと思います。これは風邪の中でも「吐いたり」「下したり（下痢）」「発熱」を起こす**胃腸風邪(感染性胃腸炎)**の症状です。

なんでなるの？という**「免疫の低下」**です。

胃腸風邪の原因は「細菌」と「ウイルス」の2種類ありますが、そもそも免疫がしっかりと働いていけば菌やウイルスに感染しても免疫がやっつけてくれるので発症することはありません。普通の風邪やインフルエンザも同じですね。

また、乳幼児などは色々な細菌やウイルスにまだまだ触れていないことが多いので、身体に抗体がなく感染しやすいということもあります。

免疫は食生活を含む毎日の生活に乱れが原因で下がってしまいます。子どもの免疫が下がる生活として、**①大人の都合で外へ連れ回す②寝る時間が遅い(22時以降に起きている)③食事が不規則・バランスが悪い④冷たい飲食物が多い(アイスなど)⑤お風呂に浸からない⑥除菌しすぎる**などがあります。

もちろん、保育園や幼稚園、小中学校、高校での生活も子どもにとってそこそこ疲れるので免疫を落としてしまう一因にもなります。また、そこで菌やウイルスに感染することも多いですね。

感染しないように上記の①～⑥を改めて日頃の免疫対策をしっかりとしていくことが大切です。

胃腸風邪になったしまった時の対策

胃腸風邪になってしまうと飲んでも吐く、飲めても下すなどが起こりますが、これは体内へ入り込んだ菌やウイルスを体外へ追い出す身体の防衛反応です。苦しいですがしっかりと出し切って、その間こまめに水分補給をしていきましょう。吐く場合もお白湯、ポカリスエットやOS-1などをスプーンで1杯ずつ根気よく飲ませて、暖かく安静にしてあげてください。

お家の人もたいへんですが、吐いたり下したりすることに「いっぱい吐いて早く治そうね」など優しく声をかけて対処してあげて下さいね。

また、乳幼児で、全くなにも受け付けられない場合は、脱水が怖いので病院で診てもらいましょう。



乳幼児の風邪予防対策は？



とにかく**子どもに風邪を引かせたくない**というのが親御さんの切なる願いだと思います。まあ、子どものうちにバンバン引いて免疫を獲得するっていうことも大切なんですが、でも、やっぱり困りますよね。

ケイアイ薬品でもよく「子どもの風邪予防になにかありますか？」「妊娠中、授乳中に飲めるものありますか？」というご質問があります。

実は色々あるんですよ(´艸`*)。もちろん基本は「食生活を含む生活」が大切にはなります。しかし、冬は寒くて乾燥して免疫も下がりがち…世間では風邪が大流行している…など、どうしても心配な時ありますよね。そんな時に役立つ風邪(予防・改善)対策できる漢方や健康食品があるんです。詳しくはスタッフにお声掛けください。

ただ、これらを飲んだら完全に風邪を予防・改善できる…というものではありません。あくまでもリスクを軽減する対策の1つとお考え下さいね。



次回ママはぐ会のご案内



月日 2017年12月13日(水)

時間 10時過ぎから受付開始
10時15分～13時ごろ(軽食付)

場所 ルネス・ピース大津におの浜1階集会室

お話の内容

☆**こころ助産院 松田志帆**<妊娠育児相談会>
助産師さんに妊娠・出産・母乳・卒乳・離乳食などのお悩みを自由に相談して下さい。

☆**クロレラ工業 新谷祥子**<お話>
【育児】高取保育園のお話

☆**ケイアイ薬品 磯崎香**<お話>
【健康】インフルエンザの**予防注射**は必要？
【食】風邪の時に食べたらいけないものって？

駐車場 西武の駐車場にお停め下さい。
※駐車券の処理はケイアイ薬品で行いますのでお申し付けください。

お申込み・お問合せ (先着8組さままで)
磯崎の携帯メール、ライン、お電話で。

母乳マッサージ(無料)ご希望の方 先着3名は
事前にお申し込み下さいね。 すぐに予約が埋まります。ご希望の方はお早めにね♪

相談したい事がある場合は事前にお聞かせ下さい。また、無添加の【おにぎり】【バイオリンク】
【手作り味噌のお味噌汁】【お水】を用意します。みんなで一緒に食べましょう。お子さまと一緒にご参加ください。最近は、すぐに定員になりますので、お申込みはお早めにね☆