

大宮地域の方の作品をご紹介します。

# 文化の

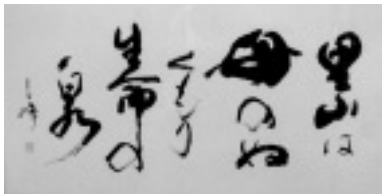


敬称略

書道クラブ 会員9人  
代表 篠田 潤 ☎52-1064



関 光之進 (講師)



篠田 潤



笹島 邦男



スリッパ  
大瀧 順子

皮細工クラブ 会員8人  
代表 桑原 紀代子 ☎52-1430



バッグ  
桑原 紀代子



リュック  
三村 久子 (講師)

## 健康アドバイス

常陸大宮済生会病院  
小児科  
松本 静子先生

### 「母乳育児のススメ」

近年、母乳育児のメリットが注目され、母乳育児推進運動がWHO/ユニセフによって行われています。

赤ちゃんにとって母乳は、特に生後6カ月まで理想的な栄養です。免疫システムを強化する種々の物質を含み、赤ちゃんの感染防御力を刺激し持続する働きがあります。そして、いつも新鮮で赤ちゃんにとって理想的な温度になっています。アレルギーのリスクや歯科的な問題を減らし、また発達に良い影響をもたらすともいわれています。

母親にとってはどうでしょうか。赤ちゃんがおっぱいを吸う刺激によってオキシトシンというホルモンが分泌されます。このオキシトシンは、出産直後には子宮の収縮を促し母体の回復を助け、母親のストレスへの反応を抑制しリラックスした気持ちにさせる働きがあります。授乳することで妊娠中に増加した体重をコントロールしやすく、長期的なメリットとしては、乳がんや卵巣がんのリスクを減らすといわれます。

このように母乳育児は良いことが沢山ありますが、夜間に何度も授乳に起きたり、乳腺炎になったりと大変なことも少なくありません。また現代の忙しいライフスタイルでは母乳育児をやりたいという希望があっても仕事の関係で思うようにいかないことも多いでしょう。周囲の人の協力が必要なことはいうまでもありませんが、最初から完璧を目指さずともたとえ一日のうちのわずかな時間でも赤ちゃんと視線を合わせてゆったりした授乳の時間をもつことができれば、かけがえのない体験を得ることができるでしょう。



今月の

## ワンポーズ

### 肩こり予防1 肩の筋肉を鍛える

10回×3セット

- ① ゆっくりと息を吸いながら、腕を横に肩と水平な位置まで持ち上げます。
- ② 息を吐きながら、腕を元の位置に戻します。

※500g(500ccペットボトル)～1kgの物を持ちながら行うとより効果的です。

