

産婆の知恵

『産後ケアで最近思うこと』 ハートフル母乳育児相談室 起 えりこ

私は現在 73 歳、五黄の寅年生まれ。助産師歴も 50 年を過ぎました。病院勤務 30 年弱、その後、予備校講師や坂出市立病院母乳外来で乳房ケア、その後開業し、助産師会を通じて母子訪問などをしていました。70 歳を過ぎても宇多津町、坂出市からの依頼により、個人契約での母子訪問を継続中。令和 3 年 4 月から宇多津町のホテルで 4 時間の産後ケアから始まり、令和 5 年 2 月から坂出市産後ケアも実現し、アウトリーチ型とデイケア型の産後ケアに携わっています。実際に利用されるお母様たちから聴くと産後ケアを利用して、初めて産後ケアの良さを知ったという方も多く、相当困っている方ばかりが利用するものだと思っておられたようです。睡眠時間も少なく体力の限界まで頑張っておられるお母さんたち、孤立化した核家族、つけっぱなしのテレビを相手に母と児の限られた空間、スマホの情報を頼りにしている現状も知りえたことでした。私としても何とか困っているお母様たちのお手伝いできることはないかと思ひ、講習会に参加したり、東京都での実際の産後ケアの情報も調べたり、その後、日本助産師会の産後ケア実務研修を受講しました。宇多津町、坂出市の保健師さんたちにそれらのことを雑談の中で話していたことがまさか現実するとは！これは、保健師さんたちをはじめ、市町村職員の皆様への感謝しかありません。70 歳を超えても母と児のお役に立ちたいという熱い思いを持ち続けて次世代の助産師さんたちにバトンをつないでいけるよう頑張りたいと思っている昨今です。

4~9月の研修会及び行事

「演題名」 講師名	開催日時 場所	定員	参加費	
			会員	非会員
第 97 回日本助産師会通常総会 第 80 回日本助産師学会 「異次元の少子化社会に必要な 助産師とは-助産師活動の多様性を考える-」 	5/17 (金) ~5/18 (土)	—	※詳細は日本助産師会ホームページ、学会誌にて	
「産後のお母さんの栄養と離乳食のキホン」 (公社) 香川県栄養士会・フリーランス栄養士  佐藤直美	7月3日(日)10時~11時30分 いのちの応援舎(高松市春日町1176)	30	1000円	2500円 CLOCMiP レベルⅢ 認証申請に有効な 選択研修です。
「周産期の骨盤ケア」 (一社) 香川県助産師会 助産師 田中幸子 	9月8日(日)9時30分~11時30分 岡田コミュニティセンター (丸亀市綾歌町岡田下516-1)	30	1000円	2500円 CLOCMiP レベルⅢ 認証申請に有効な 選択研修です。 運動ができる服装 でお越しください

* 年間計画の変更は、「とらうべ通信」及びホームページに掲載します。

参加の申し込み * すこやか助産師センター事務所へ、電話または FAX で申し込みをしてください。Tel : 087-844-4131

Fax : 087-844-4130 電話受付時間 : 月から金曜日の 10:00~16:00 (祝祭日を除く)

とらうべ通信 2024. 4月号 No.105

発行所 : (社)香川県助産師会 高松市春日町 1176
発行責任者 : 佐々木 三千代 ☎ : 087-844-4131 FAX : 087-844-4130

副会長挨拶

副会長 直井初美

散歩に行くにあぜ道にタンポポが黄色い花を咲かせ、春の足音を感じます。香川県助産師会の会員の皆様、いつも香川県の母子保健に貢献していただきありがとうございます。

さて、今年元旦には、能登半島地震、行方不明者も多く、亡くなられた方々のご冥福をお祈りし、被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。

災害はいつ発生するか分かりません。行政も支援・力添えをしてくれると思いますが、まずは、自助(家庭で日ごろから災害に備えたり、避難先の把握)が大切です。皆様ひとり一人防災意識をもって過ごされるようお願いいたします。

今年度、香川県助産師会では、①すこやか助産センター活動 ②会員研修 ③特別委員会活動 ④県や各市町への委託事業を充実させたいと思います。

今年私は、人との関わりについて考えてみようとは何気なく、子育てよもやま話を読んでいました。臨床心理士の入江 輝 先生が「リフレーミング」について書かれていました。皆様にも紹介したいと思ひ、先生の文章を引用しました。「リフレーミング」とは、わたし達は、すべての物事をその人独自の視点で見えています。この物事を見る視点のことを「フレーム」と言います。このフレームを変えることを「リフレーミング」と言います。「リフレーミング」を行うと同じ物事であっても受け止め方や感じ方が変わってきます。たとえば、コップに入った水を「半分しか入っていない」と取るか「半分も入っている」と取るかと言う考え方です。人との関わり方のコツです。

このコミュニケーションの方法を活用して不安を持つ母親に寄り添い母子が安心して生活していけるためのサポートが出来るように努力していきます。

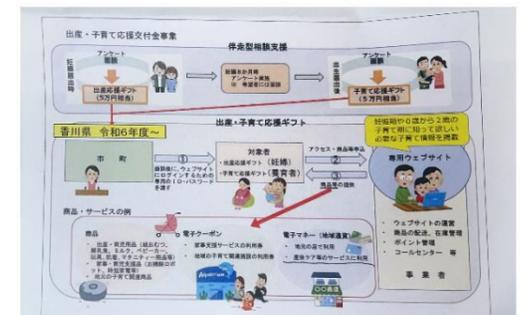


トピックス

出産・子育て応援給付金について

妊娠届出や出生届出を行った妊婦等に対し出産育児関連用品の購入費助成や子育て支援サービスの利用負担軽減を図る経済支援として出産・子育て応援給付金が給付されています。現在は妊娠届時、出生届後にそれぞれ面談・アンケートを実施し各時期に 5 万円(計 10 万円)が現金で給付となっています。

令和 6 年度からは現金給付ではなく、商品(出産・育児用品、家事育児支援品、地元の子育て関連商品)・電子クーポン(家事支援サービスの利用券・地域の子育て関連施設の利用券)・電子マネー(地元の店で利用・産後ケア等のサービスに利用)での給付になり、より出産・子育てに関連したものに給付金が利用されるよう配慮されたものとなっています。



実施日時 令和6年1月28日(日)10時～15時

会場 丸亀市飯山総合保健福祉センター (丸亀市飯山町下法軍寺581-1)

行事内容

- 子育てにかかわる団体23団体がイベントに参加しました。
- わたし達は、香川県助産師会も助産師7名参加しました。
- 今年も育児相談・母乳相談・赤ちゃん人形による抱っこ体験・紙芝居「生まれてきてくれてありがとう」2回

紙芝居「生まれてきてくれてありがとう」は好評で、あるお母さんは『今3人の子育てで忙しくイライラして子どもを叱るばかりでした。紙芝居を見て子どもに、優しくしようと思いました。紙芝居をしてくれてありがとう。』とお礼を言っていました。子どもたちも真剣に見てくれました。

- 今年は、それに折り紙「はらぺこあおむし」を作りました。「はらぺこあおむし」は、みんなに人気があり3歳の子どもから70歳のおばあちゃんが折り紙に参加しました。みんな一生懸命折り紙を作っていました。外の気温は寒いけど心の中は、ポカポカ暖かい一日でした。



《お知らせ》

★**総会のお知らせ**：令和6年5月12日(日)一般社団法人香川県助産師会通常総会は午前10時から高松市いのちの応援舎で開催されます。是非会員の皆様の参加をお待ちしております。なお、総会御欠席の方は同封の委任状の提出を香川県助産師会事務所までお願いします。(締切4月30日まで)

★**香川県助産師会オープンチャットについて**：本会や行政などのお知らせ事項などの情報共有の場として活用しています。ぜひ登録をお願いいたします。 **キーワード「3838」**
 こちらから登録できます **QRコード**



★**推薦委員会からお知らせ**：令和6年5月12日(日)総会において、令和6年度の役員改選を行います。推薦委員から推薦させていただいた候補者の方々です。

総務担当 小原井 恵美(新) 財務担当 綱井 朝代(新)
 監事 中橋 尚子(新) 推薦委員 網野 裕美子(新)

※総務担当、財務担当、監事、推薦委員が交代予定です。
 立候補される方は、推薦委員までお知らせください。

★**災害対策委員より**

1月17日に安否確認訓練を実施しました。約48時間後の1月19日に、136名の会員の安否確認が完了し、訓練を終了しました。ご協力いただきありがとうございました。

2月10日に、防災士の道久礼子さんをお招きして「乳幼児のための防災講座」を開催することができました。今年は元旦に能登半島沖地震が発生し、心を痛めずにはいられませんでした。災害時に皆さまの安全が確保でき、安否確認が行えるよう、災害対策委員会活動を継続していきたいと思っております。

香川県助産師会災害ボランティアを募集しています。ご協力いただけた方は、事務所に登録用紙がありますのでご記入をお願いいたします。

安否確認訓練詳細 開始：1/17 10:00 終了：1/19 9:40

想定した災害：震度6の地震発生

2023年11月19日に田中幸子助産師を講師に迎え「妊娠中及び産後の身体的ケア」のテーマで講演していただきました。サブタイトルに「伝えたいケアの実技」とあり、助産師経験50余年の超ベテラン助産師から直接教わることができるめったにないチャンスだと思いワクワクして参加しました。まずは骨盤など体のゆがみ検査の実技です。二人一組となり片方が床にうつ伏せになった状態で、その揃えた両足の踵の位置を見て長さが違ってないかをペアの方がチェックします。体のゆがみが原因で血行が悪くなり様々な症状が出現するため、自覚症状が無くとも直しておきたいものです。そこから骨盤の矯正、腰椎の矯正と続きます。産後の母乳分泌促進に向けて肩関節・肩甲骨周辺のケアについて、また赤ちゃんを楽に上手に抱けるように手関節周辺のケアについて教わりました。今回の研修で分かったことは、当たり前ですが解剖が頭に入っていることが大前提で、その上で多くの症例を実際に触れることでケアを確かなものにしていく。そして個々の状態に合わせたケアへと繋げていくことができるということです。何より一番の学びは、目の前にいる妊産褥婦さんが順調に経過しその時その時を楽しく過ごせているかを助産師の目で観察し、より良い方向へ導き、寄り添い、応援するという田中助産師の熱意と愛ある姿勢です。90分という研修時間は短すぎましたがとても楽しく熱気に満ちた時間でした。ありがとうございました。



防災セミナー・すこやか会

西成和香奈

2024年2月10日に、ぼっこ助産院内にて初めて西讃・東讃地区合同



ですこやか会が行われました。はじめに佐々木会長さんより会員に向けて日ごろの活躍に対する感謝の意が述べられ、今後も仕事において日々楽しく頑張ってもらいたいとご挨拶を頂きました。その後、研修会の案内、保健指導部会の活動報告、地域開業助産師の紹介リーフレットについての見直し、能登半島の募金・助産師会のオープンチャットについてのアナウンスがありました。また、会員交流として、新会員になられた3名の助産師の紹介がありました。きいの助産院の新(あたらし)さん、ご主人の転勤に伴い東京から来られた香川さん、助産院や電話担当をされている中澤さんの3名です。その他、起さんが宇多津町で実施されているホテルを利用したアウトリーチ型の産後サポートについて紹介をして下さいました。

防災セミナーでは、防災士と整理収納アドバイザーとしてご活躍されている道久礼子さんが、日頃からできる防災について、防災と整理の両方の視点から講演をして下さいました。災害が起きてからできることは2割といわれているため、それまでの備えが重要であるということでした。備えとして、減災・縮災につながる整理整頓、アプリなどを活用した情報収集を行うなど、自分の住んでいる地域を知ることや外出先でも事前に避難所を調べておくなど、今まで考えていなかったような防災の視点を丁寧に教えてくれました(検索サイト：地震10秒診断、ハザードマップポータルサイト、キキクル)。整理整頓については、分類することは整理にあたるし、今ある家具をただ固定してしまうとそれ以上動かせなくなるため、それが必要な物かどうかをよく考えた後に固定することを勧められました。能登の震災で出たゴミは、石川県の7年分に相当するそうです。日ごろから不要な物を片付けておくと、いざ震災にあった時に出るゴミは少なくなるだろうとのこと。他にも、0次、1次、2次と分けて防災リュックを準備するやり方、幼児の防災教育として道久さんが考えられた防災かるたを使う方法など、盛りだくさんに教えて頂いたセミナーでした！最後に、サプライズとして矢野真知子さんと牟禮さんによるウクレレ演奏、片岡さん、小原井さん、加藤さんの3人による『春一番』のスペシャルライブが行われました。聞けなかった方は、来年のすこやか会でリクエストしてみして下さい。