



\* kizuna 第21号 \*

☆ 今回のテーマ ☆

- 家でできる簡単ヨガのご紹介
- 新入職員紹介
- 4D エコーフォトギャラリー
- シェフのレシピ

# ☆産後ヨガのご紹介☆

○適度に身体を動かすことは、産後の姿勢改善やシェイプアップに繋がります。

使う筋肉を意識し、産後のマイナートラブル改善にも繋げていきましょう。

## ① 壮美のアーサナ



◎産後の効果：姿勢改善・バランス力の向上

アーサナと呼吸：右（左）足に重心をのせ、  
左（右）膝を曲げつま先を持ちます。吸って右（左）  
手をまっすぐ上げ左（右）膝を後ろに引きます。  
4 5度くらい体を傾け、さらに膝を高く上げます。  
そのまま2～4呼吸しキープします



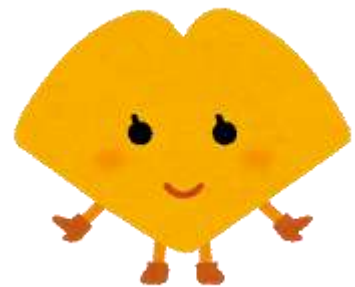
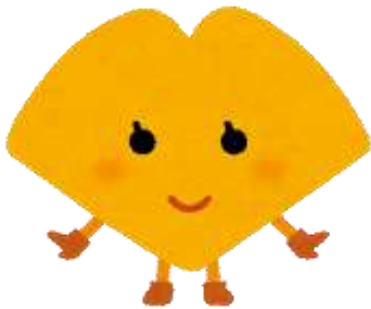
## ② 赤ちゃんのアーサナ

◎産後の効果：尿漏れ・痔の予防・改善

アーサナと呼吸：仰向けで膝を立てます。片足ずつ持ち上げ、外側から膝を抱える様に手を置きます。頭を起こし、膝を胸に寄せ視線はお腹。  
そのまま2～4呼吸キープします

# 新入職員紹介

今泉美雨と申します。  
9月より入職致しました。  
妊産婦さんや赤ちゃん、ご家族に安心して  
過ごしていただけるよう、精一杯頑張ります。



# 4D エコーフォトギャラリー



診察室とエコー室で  
撮れた赤ちゃんの写真を  
紹介します！



妊娠初期は赤ちゃんの全身が  
よく見える時期です。



親子でつくるお菓子のレシピ

スイートポテト

Chef - Shinobu Yamaguchi



材料 (4~6 人前)

1 個 30g で 15 個くらい

- さつまい芋 (皮を剥いた状態) 450g
- 砂糖 50g
- 生クリーム 40g
- バター 10g
- バニラエッセンス 少々
- 卵黄 1 個
- お水 小さじ 1 杯



作り方

- さつまい芋の皮を剥いて適当な大きさに切ります。



- 蒸し器にかけて柔らかくなるまで蒸す。  
※電子レンジを使う場合は、さつまい芋に少量の水をふってから 10 分程度加熱します。

- 柔らかくなったら熱いうちに丈夫な袋に移して、砂糖、生クリーム、バター、バニラエッセンスを加え、材料が馴染むように袋の上から揉んでください。少し余裕のある大き目の袋を二重にして使用すると良いでしょう。



- ★ ある程度の粗熱がとれたら袋にタオルをかぶせてお子様に踏んでもらいましょう！

※粗熱がとれてもまだ熱いので必ずタオルをかぶせてください。



- ★ 楽しく踏んでもらったら、形を整えて天板に乗せて (アルミカップでも OK) 水を加えて溶いた卵黄を表面に塗ってトースターでキレイな焼き色が付くまで焼きます。

★ お皿に盛りつけて完成！