

Happiness 通信

2021
Autumn

iii 三宅医院 iii 三宅医院 問屋町テラス iii 三宅おおふくクリニック iii 三宅ハロー歯科 iii hug me



助産師

宗 望 恵 子

[おすすめのスマホアプリ]
Amazon

赤ちゃんにやさしい産院を目指しています

少子化が懸念される中、今年の出生数は80万人を割るとの予測もされています。

80万人ってどのくらい少ないのでしょうか。100万人を割ったのが2016年のことで、そこから5年連続100万人を割り、毎年減少し続けています。

そんな未来を担う貴重な赤ちゃんを支えるべく、三宅医院では赤ちゃんにやさしい産院を目指しています。

赤ちゃんにやさしい産院づくりとして、母と子の絆を育むため“母乳育児”を中心として取り組んでおり、

- ・妊娠中から助産師と一緒に母乳育児のスタートとなる乳頭ケア
- ・妊娠中の出産・母乳育児のクラス
- ・出産後あたたかい雰囲気の中で家族に囲まれながら早期母子接触
- ・入院中、助産師、看護師とともに母と子の絆を育むための母乳育児(頻回授乳)

退院後もオンライン母乳育児支援・2週間健診・母乳外来で母乳育児をサポートさせていただきます。

私たちの考える母乳育児とは、母乳をたくさん出して赤ちゃんに母乳をあげるということではありません。赤ちゃんにとって何が大切なことを考えて、一生懸命取り組むことが母乳育児であると考えています。そして、母乳育児はいのちをつなぎ心を育てることであるとも考えています。そんな高貴な役割ともいえる母乳育児には、たくさんのサポートも必要です。慣れない母乳育児のスタートでは、助産師や看護師が最高のサポーターとなれるよう連携をしています。そして、退院後も決してそのサポートの手は途切れることなく、見守り続けています。

三宅医院では、安心して新しい家族の誕生を迎えていただくだけでなく、母乳育児を通して、母と子の絆づくりのサポートを社会・地域に発信し続けていきたいと思っております。助産師の中でも高度な知識と技術を持つアドバンス助産師(自律して助産ケアを提供できる助産師)が在籍していますので、ご家族の方も安心していただけるよう安心・安全な医療の提供をまいります。



パブロ・ピカソ作 「母と子」

父となったピカソは「母と子」を主題とした作品を多数制作。妻のために一度捨てた技法を使用し、角がなく曲線の多いこの作品には母子の自然な姿が描かれている。母親が力むことなく我が子を優しく包み込み、見つめ合う姿には、深い慈愛や至福のひとときが感じられる。



形成外科

小児レーザー治療について ～赤あざ～



形成外科では各種あざに対するレーザー治療を行っております。レーザー治療は皮膚に対して効果を発揮しますが、全身への影響はありません。皮膚がうすい新生児期の方が効果が高いこともあり、生後1か月から必要に応じて治療を開始します。今回は、当科で治療を行うことの多い赤あざについて説明いたします。

乳児血管腫(莓状血管腫)

生後1～2週間で出現し、次第に大きく盛り上がります。自然経過でも就学頃には退縮しますが、瘢痕が残ることがあります。



形成外科医師
松本 久美子

[おすすめのスマホアプリ]
わからないので教えてください！

毛細血管奇形(単純性血管腫)

生下時から認められる淡赤～暗赤色の境界明瞭な盛り上がりのないあざです。自然には消退しません。例外的に顔の真ん中や眼の周りのもの(サーモンパッチ)や首の後ろの髪の毛の生え際のもの(ウンナ母斑)は、新生児によく見られ、1・2歳頃までに薄くなることが多いです。



三宅医院形成外科は、6歳以下の患者さんが全体の約12%を占めており、小児レーザー治療の実績も多いのが特徴です。

お悩みがあれば是非三宅医院形成外科へご相談ください。ご予約方法 三宅医院@linkまたは☎086-252-5100(代)

臨床心理室

対応力とエンジョイカにつなげる「心理インテイク面接」



小さな子どもを育てている時、お母さんは周りの人から「赤ちゃんがいるときが一番幸せね～」などの言葉をよくかけられます。確かに赤ちゃんの愛らしさは格別ですし、ご主人と赤ちゃんの成長を見守る毎日は幸福感に満ちます。とはいっても、ふとした心配が膨らんでしまったり、泣きやまない赤ちゃんがまるで暴君の様に思える……など、たった一人孤立して、追い詰められたような気持ちになってしまう……というもの、だれもが経験することです。

そうなのです。小さな子どもを育てているときのお母さんの周りには「恵まれた状況」が存在していて、それらによって守られていることが望ましく、そのうえで初めて「幸せね～」を感じることができるのです。

三宅医院の臨床心理士がすべての妊婦さんに対して、妊娠20週目に行っている「心理インテイク面接」は、妊婦さんと心理士がお話をしながらこの「恵まれた状況」がどうなっているかを一緒に検討する場面です。

お話の中で、主として3つのことを取り上げます。一つ目は長期的な背景要素、すなわちご自身の成長の経過で家族や兄弟とどのような関わりを持ってきたか、それがやがてスタートする子育てにどう活かされるか。ご主人の場合もこの点はどうか、といったこと。二つ目は中期的な背景要素、すなわち現在の生活の中のくつろぎ方、また逆の心配事・ストレスの抱え方など、心身にダイレクトに影響することは、いまどんな風だろうかということ。三つ目は、赤ちゃんはむろんのことですが、幼いものに対してその方が日頃からどんな理解の仕方やイメージを持っており、どのようなスタンスで対応する傾向があるだろうか、などのことです。

心理士がこんな話題をご提案しながら、これから始まるお母さんの子育てを一緒に想い描き、対処力とエンジョイカを、エンパワーしていく、そんな狙いを持って「妊婦心理インテイク面接」は行われています。



臨床心理士
清板 芳子

[おすすめのスマホアプリ]
漢字力診断Free



「卵子の老化」このキーワードが世間に衝撃を与えてもうすぐ10年が経とうとしています。一方で、芸能人の方々の高齢妊娠・出産がニュースで報道されることもしばしばです。では、年齢が不妊治療の成績にどのような影響を与えるのか、当院における2020年の治療成績を見ながら少し考えてみたいと思います。そろそろ妊活しようかなあと思って、「年齢」「卵子の老化」を検索していると「AMH」という言葉が出てきます。AMHとは「抗ミュラー管ホルモン」の略号で、発育過程にある卵胞から分泌されるホルモンであり、女性の卵巣予備機能を知る指標になると考えられています。つまり、AMH濃度を測定することによって、卵巣年齢が何歳くらいか推定することができます。一般的に、年齢とともにAMH濃度も低下するとされていて、年齢が上がると体外受精などで採卵をした際に採取できる卵子の個数や培養成績も低下していく傾向がみられます(図1)。

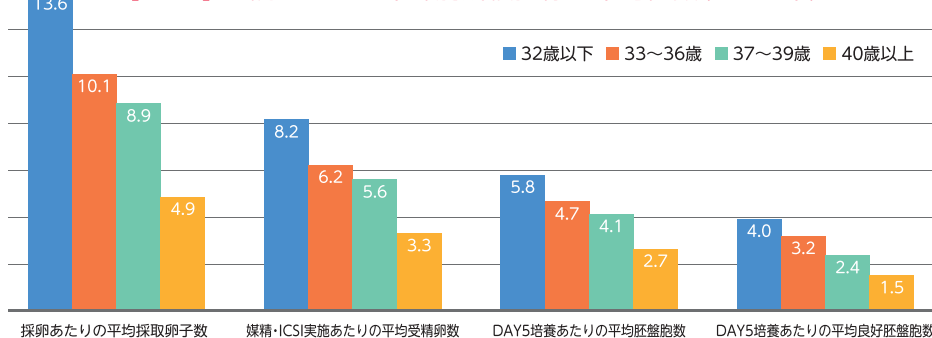


胚培養士

小見山 純一

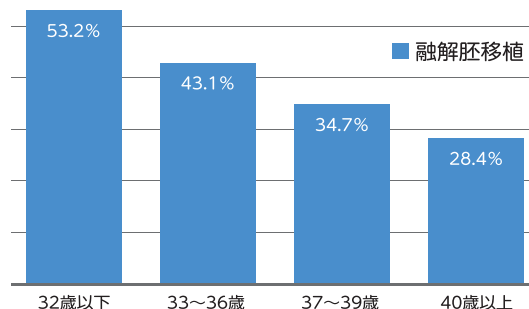
[おすすめのスマホアプリ]
ウマ娘 プリティーダービー

【図1】当院における年齢別成績指標の平均個数(2020年)



また、治療を受ける女性の高齢化などにより、なかなか妊娠しない方や、流産を繰り返す方が最近増えています。その理由に受精卵の染色体が合わないことが理由として挙げられています。染色体の数に異常があると、その受精卵は着床できなったり、着床できたとしても妊娠初期に流産となってしまう。これらの理由から、若年層では高い妊娠率であっても、年齢層が上がっていくにつれて妊娠率の低下が当院の治療成績からも見られます(図2)。近年では、高度な技術を要する着床前診断で染色体数の検査を行うことにより、染色体異常の無いもしくは少ない受精卵を選択し移植することが可能となっています。実は、岡山県下において着床前診断実施可能施設は2施設のみで、そのうちの1施設が当院です。三宅医院生殖医療センターでは、妊娠を希望される方々に全力で寄り添えるよう、心のケアはもちろん、より高い医療技術習得のため日々自己研鑽を行っております。

【図2】当院における融解胚移植あたりの臨床的妊娠率(2020年)



年齢や治療歴など患者さんの背景は様々です。タイミング法からのステップアップなどあなたに合わせた不妊治療法をご提案いたします。三宅医院グループでは、体外受精・顕微授精・凍結(胚・卵子・精子)・PGT-A・妊娠性温存を目指す生殖外科まで実施可能です。不妊治療が初めての方も安心してご来院いただけます。お気軽にご相談ください。

新人紹介



看護師

河田 美樹

[おすすめのスマホアプリ]
星座表

4月より入職させていただきました。産婦人科にて勤務するのは初めてですが、少しでも患者さんに三宅医院に来て良かったと思っていただけるよう努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。



助産師

佐竹 日奈

[おすすめのスマホアプリ]
Pay Pay

全力120%！happiness還元！！
1人でも多くの方に笑顔届けます。



助産師

大西 光代

[おすすめのスマホアプリ]
クックパッド

安心して出産に臨めるように、不安なく育児が行えるように、先輩たちのように優しく丁寧にサポートしていきます。



臨床検査技師

室山 紗理奈

[おすすめのスマホアプリ]
Hulu

春から生殖医療センターで働いています。「和顔愛語」をモットーに、皆さん一人ひとりに丁寧で温もりのあるサポートができるよう尽力いたします！よろしくお願いいたします。



助産師

住井 香絵

[おすすめのスマホアプリ]
prime video

妊娠初期から出産・育児まで前向きな気持ちで過ごしてもらえるよう、患者さんの思いに寄り添いながらサポートしていきたく頑張ります。



助産師

熱田 麻里菜

[おすすめのスマホアプリ]
LINE漫画

数年ぶりに三宅医院に帰ってきました。どんな新しいことを始めている三宅医院についていけるよう頑張ります。



臨床検査技師

本多 結夢

[おすすめのスマホアプリ]
NGワード

4月に入職いたしました。検査技師として患者さんの力になれるよう一生懸命頑張ります。よろしくお願いいたします。



看護師

春本 栞奈

[おすすめのスマホアプリ]
Instagram

これからも毎日笑顔で一生懸命頑張ります。



保育士

桑村 尚子

[おすすめのスマホアプリ]
ピンタレスト

ママとベビーの幸せTime。沐浴が笑顔溢れる癒やしの空間になるようサポートさせていただきます。



産科・婦人科・乳児健診・予防接種

三宅医院 問屋町テラス

〒700-0977 岡山市北区問屋町15-101
tel.086-259-4103 fax.086-244-0381
e-mail. info-toiyacho@miyakegroup.jp
website. https://miyake-miyakegroup.jp/toiyacho/

安心して受診いただけるシステム(三宅医院との連携)

三宅医院問屋町テラスは三宅医院・三宅おおふくクリニックのサテライトクリニックとして2018年10月1日に開院し3周年を迎えました。

問屋町テラスは、住宅展示場、飲食店などが一体化した広々とした環境にあり提携した駐車場も完備しており非常に利用しやすい環境にあります。お陰様で思春期から更年期に亘り幅広い年齢層の多くの方に受診していただいています。

妊娠されている方の中で出産施設を決める際に三宅医院での分娩を考えてはいるが、バイパスを超えての道のりを定期的に健診を受診するのは大変だと思われる方もいらっしゃるかと思います。

妊娠中から出産まで下図のように三宅医院と連携しております。ぜひ、三宅医院問屋町テラスにお越しください。

またご出産後のお母さん・お子さんの1か月健診及び生後2か月からの予防接種や生後3か月からの乳幼児健診も行っております。乳幼児健診・予防接種に特化していますので病気のお子さんと一緒にお待ちいただくことがなく、妊娠中の方も小さなお子さんも安心してお越しいただけます。



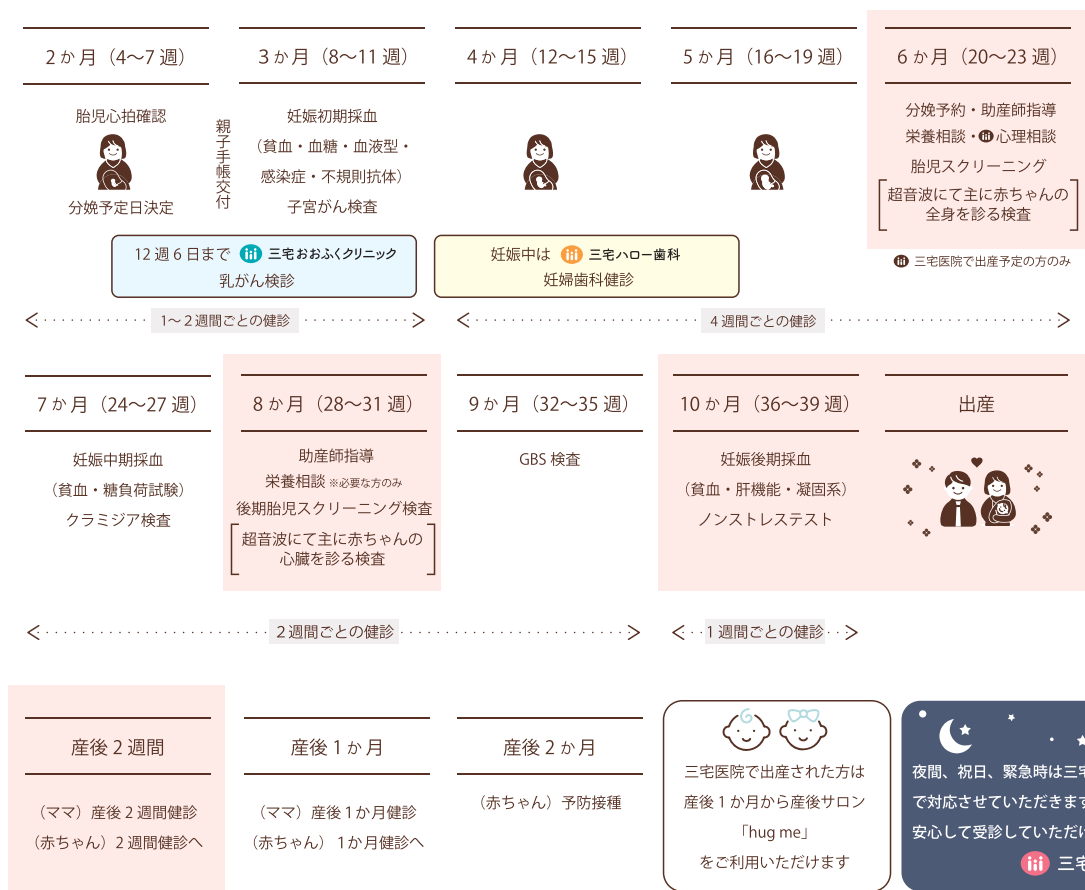
三宅医院問屋町テラス 院長
小國 信嗣

[おすすめのスマホアプリ]
docomo払い



妊娠・出産・産後の連携

妊婦健診は通院しやすい問屋町で、出産は産後の支援も充実した三宅医院で



三宅医院での健診となります

新人紹介



助産師
竹川 まりこ
[おすすめのスマホアプリ]
家族アプリ みてね

三宅医院問屋町テラスで、小児科の乳児健診
や予防接種、婦人科に勤務させて頂いており
ます。皆様のお役に立てるよう精一杯頑張
りますのでよろしくお願い致します。

三宅医院では育児支援にも力を注いでおり当院でも臨床心理士によるカウンセリング、助産師による乳房ケアも対応しています(曜日限定)。当院から徒歩で約5分の場所に、産後サロンhug meもあり離乳食講座、ベビーマッサージ、お母さんのフィットネス・リラクゼーションなどで産後は(1歳まで)利用していただく事が可能です。

昨年から未曾有の新型コロナウィルス流行という不安の多い日常ですが感染防御に留意しながら経験豊富なスタッフと共に安心して来院していただける様に努めさせていただきます。



歯周病と様々な病気との関わり

歯周病は口の中に常在するポルフィロモナス・ジンジバリス(Pg)菌に代表される歯周病原細菌が歯と歯肉の境目にある歯周ポケットに感染することによって発症する口腔感染症です。歯周病を患うと、初期症状として、歯肉に炎症が生じて歯磨き時に出血し始めます。そして、歯肉の腫れや口臭等を自覚し始め、重度に進行してしまうと歯を支える歯槽骨(顎骨)が破壊され、歯の動揺や自然脱落に伴う咀嚼障害が生じます。一方、重度の歯周病を患っていると、口だけの問題ではなく、糖尿病、関節リウマチ、骨粗鬆症、心内膜炎といった全身の様々な病気に悪影響を及ぼすことが報告されています。近年では、認知症、がん、慢性腎臓病、慢性閉塞性肺疾患(COPD)といった病気との関わりも報告され始めており、口の健康を維持することが全身の健康を維持する上でとても重要であることがわかってきています。

また最近、歯周病と不妊の関連性が指摘され始めています。

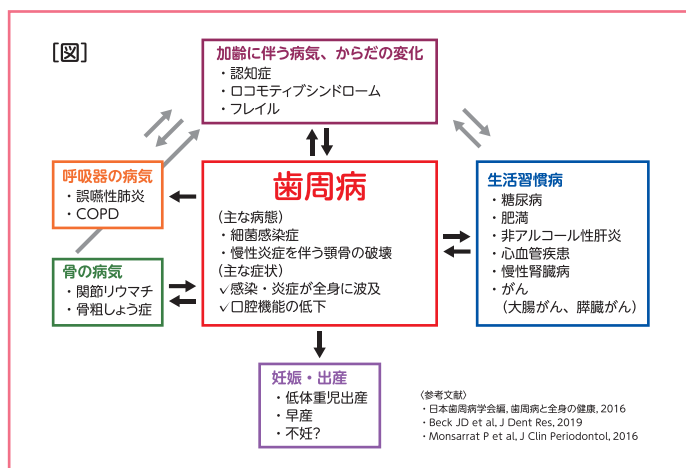
歯周病の原因細菌であるPg菌が多量に感染していると、女性では妊娠しにくくなり、男性では精子の運動性が低下して生殖機能が低下する可能性が報告されています。さらに、不妊治療が成功(妊娠)しても、授かった赤ちゃんが子宮内で順調に成長し、安全に出産を迎えるまでは気が抜けません。Pg菌等の歯周病原細菌の感染は胎盤で炎症を起こすことによって、早産や低体重児出産を誘発する可能性を高めます。そのため、妊娠を考える女性(もちろん男性もですが)は、妊娠活動や不妊治療を開始する前にご自身の口腔内の環境を整える重要性を今一度理解していただければ幸いです。

[図]のように、口の病気である歯周病を放置していると身体に様々な悪影響を与える可能性が高まります。もし、歯磨き時の出血を自覚されているのであれば、痛みがなくても一度歯周病の検査を受けられることをおすすめします。



歯科医師

大森 一弘

[おすすめのスマホアプリ]
TVer

お子さんの正しい座る姿勢

お子さんの普段の座る姿勢を意識したことはありますか？

お家でのお食事のときや、宿題などの勉強机のイスはどのような物をお使いでしょうか？

ハイチェアや足の届かないものを使われている方も多いかと思いますが、

ハイチェアではなく子ども用のイスでも、猫背になっていてお口はポカーンと開いていることはないですか？

座る姿勢が正しくないとどういったことが起こるのかをお伝えします。

写真①のように足がつかないハイチェアだと、骨盤が後ろに倒れる

⇒背中を伸ばせない⇒顎が上がる⇒お口が開き、舌が下がるため口呼吸になりやすい⇒歯並びや発音が悪くなるということがあります。お口の中だけでなく、目や耳の不調や内臓障害・精神不安定になりやすいともいわれています。写真②のように猫背の子は呼吸が浅くなり、脳への酸素供給量も減る為、ボーっとする・集中力が低下する・イライラする・落ち着きがなくなるといわれています。

では正しい座る姿勢とはどういったものなのでしょうか。

まず足首と膝が90度になるようにイスの高さを調整しましょう！イスが低すぎてもダメだと言われています。

ハイチェアで足がつかないときは古雑誌などをガムテープで固めた足置きを作ってあげましょう！

骨盤が立つように浅く座り、膝よりも少しお尻の位置が上になるようにします。

このとき、つま先は膝より前に出ないようにしましょう！やや前傾姿勢で床に足指をつけ体重を乗せていきます。

そうすると写真①②よりも、顎が引けて目線も上がり、目の開きも大きくなっています！

骨盤が立つと、背骨は理想的なS字カーブを描き、頭を背骨全体で支えるので疲れにくい状態になります

写真①



写真②



歯科衛生士

山本 早織

[おすすめのスマホアプリ]
Spotify

(before)



(after)



歯みがき同様、正しい姿勢も習慣化することが大切です。

毎日3回の食事の時に正しい姿勢を意識させるところから始めてみましょう！





AYA世代の乳がんとブレスト・アウェアネス



AYA(アヤ)世代とは

AYA世代とは、Adolescent and Young Adult(思春期・若年成人)の頭文字をとったもので、主に、思春期(15歳〜)から30歳代までの世代を指しています。



乳腺外科専門医
伊波 茂道

[おすすめのスマホアプリ]
1 password



AYA世代の乳がんの特徴

乳がんは、AYA世代の中で20歳代から増加し始め、35〜39歳において最も多くなります。しかし、乳がん患者さん全体から見ると約5%の割合であり、患者さんの絶対数としてはとても少ないのが現状です。そのため市町村の行うマンモグラフィ検査の対象は40歳以上あるいは50歳以上であるため、40歳未満の女性が乳がん検診を受ける機会は少なく、AYA世代の乳がんの多くは自覚症状(しこりや乳頭からの血性分泌物など)で見つかっています。そのため、ほかの年代の乳がん比べると病状が進んだ状態で診断されることが多いのが現状です。また、AYA世代の乳がんの特徴として、ホルモン受容体陰性乳がんやHER2陽性乳がん、トリプルネガティブ乳がんといった予後の悪い性質の乳がんの割合が高いことが挙げられます。手術後の再発の危険性は発見時の進行度、乳がんの性質との関係によるものであって、決して年齢だけによるものではないのです。

乳がんの性質は選べないので、自分でできる乳がん予防は、やはり早く見つけることです。

ブレスト・アウェアネス

ブレスト・アウェアネス(breast awareness)とは、自分自身の乳房の状態に関心をもつ生活習慣のことです。自己検診ではありません。普段の乳房と変わりがなければ、という気持ちで気軽に「乳房チェック」をする生活習慣です。公的な乳がん検診のないAYA世代にとっては、これこそが、乳がんの早期発見につながる大切な生活習慣です。

さあ、今日からはじめましょう「乳房チェック」 自分の乳房の状態を知り、変化がないかチェックしましょう

☐ 入浴やシャワーで体を洗うとき、乳房も撫で洗いしてみましょう

☐ 小さなしこりを探す必要はありません

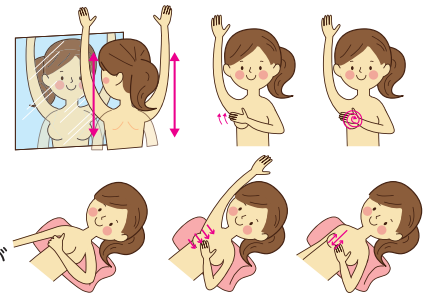
「いつもと変わりがなければ」という気持ちで、自分の乳房を意識する時間を持ちましょう
触れるときは、指のひらをすべらせるように触ります、決して手でつまんではいけません

☐ 気をつける変化は、「以前より硬い」です

乳房の変化を感じたら、すぐに専門医を受診しましょう

☐ できることなら、1、2年に1回、自己負担で乳房超音波検査を受けましょう

乳房超音波検査は良性腫瘍も多く見つかり、乳がんでないのに精密検査を指示される不利益がありますが、AYA世代の乳がん発見の大きなきっかけになる可能性があります



今年の三宅おおふくクリニックのマンモグラフィ・サンデーは!?



日曜日にマンモグラフィ検診を受けられる日をマンモグラフィ・サンデーといいます。(当院ではエコー検査も可能)
子育て・介護・仕事・家事などで忙しく、平日に病院へ行けない女性の皆さんが休日の日曜日にマンモグラフィ検査を受けられるよう、全国の医療機関とNPO法人J.POSH(日本乳がんピンクリボン運動)が協力して行っている取り組みです。

【実施日】 2021年10月17日(日) 9:00~12:00、13:00~17:00

【検診内容・費用】

基本プラン … 視触診+マンモグラフィ検診または乳房超音波検診5,500円(税込)

しっかりプラン … マンモグラフィ検診+乳房超音波検診(★視触診なし)9,350円(税込)

★ご希望の方は視触診も受けていただけます(プラス料金なし)

<市検診もご利用いただけます>

市町村により金額・対象年齢が異なります。お住いの市町村のホームページ等で確認をお願いいたします。

市から配布される無料券・無料クーポン券も使用可能です。

検診内容は、視触診とマンモグラフィ検診です。

オプションで乳房超音波検診も追加できます3,850円(税込)

【注意事項】 痛み等の症状がある方はこの日は受診できません。通常の診察日にお越しください。

【ご予約・お問合せ】 ホームページや@linkでもご予約いただけます。三宅おおふくクリニック(☎086-281-2020 ガイダンス1番)

普段お忙しい方、乳がん検診を受けたことのない方など、ぜひこの機会に受けてみてはいかがでしょうか?





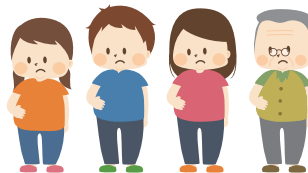
特定保健指導について

特定保健指導は、当院で人間ドック・健康診断を受診された方で、メタボリックシンドロームの基準に該当し、生活習慣病のリスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が強く期待できる方に対して、保健師や管理栄養士が生活習慣を見直すサポートをするものです。

ご自身が特定保健指導対象者かどうか、チェックしてみましょう！

STEP1 腹囲とBMIより、内臓脂肪蓄積のリスクを判定

- 腹囲: 男性で85cm以上、女性で90cm以上 → **タイプ1**
- 腹囲: 男性で85cm未満、女性で90cm未満でも、BMIが25以上の場合 → **タイプ2**
- ※40〜74歳までの方で、現在高血圧、脂質異常症、糖尿病の治療をされていない方



保健師

川北 優風

[おすすめのスマホアプリ]
macaroni

<当院での支援内容>

対象者はメタボリックシンドロームのリスク数に応じて、「動機づけ支援」「積極的支援」のどちらかに選定され、3か月以上の継続的な支援を受け、生活習慣を見直していきます。

特定保健指導期間は6か月から3か月に短縮可能となっていますので、短期集中で頑張れます！

動機づけ支援

初回面談から3か月後に最終評価で、体重や血圧、食生活などをメールや電話でお伺いします。3か月間は個々でダイエットに取り組んでいただくようになります。

積極的支援

現在をはるべく来院頻度を少なくするために、初回面談以降は毎月メール通信や電話で支援しています。3か月後以降の最終評価では来院していただき、無料で血液検査や体組成測定、保健指導などを行います。

当院では人間ドックや健診後に保健指導該当の方へ初回面談を実施させていただいています！人間ドックや健診を機に、自分の生活習慣を見直して、健康寿命を延ばしていきましょう！

当院には生活習慣病外来もありますので是非お気軽にご受診ください。

内科・生活習慣外来
医師
佐野 史典



STEP2 検査結果、喫煙歴から追加リストの個数をカウント

①から④であてはまるものを、1個のリスクとしてカウントします

- | | | |
|-------|-----------------------------|-----------------------------|
| ①血糖: | 空腹時血糖
HbA1c | 100mg/dL以上 または
5.6%以上 |
| ②脂質: | 中性脂肪
HDL(善玉)コレステロール | 150mg/dL以上 または
40mg/dL未満 |
| ③血圧: | 収縮期血圧
拡張期血圧 | 130mmHg以上 または
85mmHg以上 |
| ④喫煙歴: | 上記項目①〜③のうち、1つ以上に該当した場合にカウント | |

STEP3 STEP1、2から保健指導レベルをグループ分けし、特定保健指導のレベルを決定

STEP1 で**タイプ1**と判定されて①〜④の追加リスクのうち、

- | | | |
|-------|----------|--------|
| その個数が | 0個だった方 | 情報提供 |
| | 1個だった方 | 動機づけ支援 |
| | 2個以上だった方 | 積極的支援 |

STEP1 で**タイプ2**と判定されて①〜④の追加リスクのうち、

- | | | |
|-------|----------|--------|
| その個数が | 0個だった方 | 情報提供 |
| | 1〜2個だった方 | 動機づけ支援 |
| | 3個以上だった方 | 積極的支援 |

【当院での支援の例】 食事や生活習慣病に関するコラムを毎月配信中です！

健康に関するクイズも適宜実施し、自己健康管理意欲を高めてもらうよう取り組んでいます。また、積極的支援の方は、毎月体重報告があるので、体重変化のグラフを過去の健診時の体重も合わせてお送りしています！



新人紹介



臨床検査技師
佐藤 有紀

[おすすめのスマホアプリ]
Instagram

患者さんに気持ちよく検査を受けてもらえるよう「明るく、笑顔」な対応を心がけていきます。



医事課
佐藤 愛

[おすすめのスマホアプリ]
aumo

患者さんに寄り添う心と笑顔を大切に頑張ります。よろしくお願いいたします。



医事課
芳川 恭子

[おすすめのスマホアプリ]
Instagram

いつも明るく笑顔を大切に頑張ります。よろしくお願いいたします。



看護師
川上 佳美

[おすすめのスマホアプリ]
ALBUS

ひとつひとつ丁寧に頑張っていきたいと思っていますので、よろしくお願いいたします。



メディカルアシスタント
中藤 夕歌

[おすすめのスマホアプリ]
シンクロライフ

みなさんの役に立てるよう、精一杯努力していきたいと思っています。笑顔で頑張りますのでよろしくお願いいたします。



看護師
表江 柚香

[おすすめのスマホアプリ]
Deemo

寄り添う看護が提供できるように、精一杯頑張ります。



hug meのとおき情報！



hug meはオープンから3年目を迎え、第一子出産後、第二子も三宅医院でご出産され、産後hug meへ再度お越しいただくようになってきました。「あの小さかった赤ちゃんが、お兄ちゃんお姉ちゃんになったんだ！」と、とても感慨深い気持ちになります。

1人目をご出産された方だけでなく、2人目、3人目をご出産された方も多く通ってください私たちスタッフもいろんな視点からのサポートの大切さに気付くことができました。

訪れてくださる方が心も体も健康になり、親子の絆作りができる場所を提供していきます。

コロナ禍でも安心してお越しいただけるように、感染対策を行い、皆さんのお越しをスタッフ一同お待ちしております。

第一子を三宅医院で出産。
hug me オープン当初から各クラスに参加していただき
第二子出産後もクラスに参加して下さっています。

hug meにお越しいただいたきっかけを聞いてみました！



4か月女の子
(第二子)

第一子の首がすわった頃hug meがオープンしました。
興味はあるもののお値段と外出に気が引けていました。夫がすぐに「行ってみたら？」と申込みをしてくれました。私は赤ちゃんが泣くのが不安で、行動力はゼロ、体力もゼロでした。夫はそこも見越して強引にすすめてくれたのだと思います。
はじめての託児付クラスでは、ひとりの身軽さに驚きました。身軽なのは気持ちだけで身体は全く動かずで笑うしかありませんでしたが、とてもスッキリしました。スタッフの方に子育ての相談をしたり、他のママさんとお喋りしたりするのも気持ちよくなりました。
子育てに息詰まるたびに予約をいれて、1歳直前までお世話になりました。この春には第二子が生まれ、上の子のときの事を懐かしく思いながら再び通っています。hug meでリフレッシュしつつ子どもとの時間を大事にしています。



9か月男の子
(第二子)

転勤族の私は、昨年とは遠く青森県からこちらに来て、まもなく第二子を出産しました！
土地勘もなく知り合いもない地で、心も身体も疲弊気味の産後。乳飲み子を抱えて外出することはなかなか勇気があるものです。
三宅医院のスタッフさんがサポートしてくださる安心感の中、hug meで私と息子の楽しい岡山ライフが始まりました！



10か月女の子
(第一子)

産後、肩こりや腰痛が治りきらず、仕事復帰前に元気になっておきたいという気持ちから参加しました。
数回参加しただけですが、体がとても楽になりました。
また普段は子どもを預ける機会はないので、託児もよい練習になっています。



2か月女の子
(第三子)

産後の自分の体を整えたくてヨガとフィットネスを利用して
います。
気分や都合に合わせてクラスを選ぶのが嬉しいです。
託児もお願いできるので、自分のための時間を満喫でき、いいリフレッシュになっています。

入院中、大きなおくるみに包まれていた赤ちゃんも、hug meでまた再会した時にはおくるみに包みきれない程大きくなり、赤ちゃんのすくすく育つ姿にとってもやりがいと、元気をもらっています！成長とともにでてくる嬉しい事や悩みや不安にも、妊娠から出産まで携わってきた三宅医院スタッフだからこそできるサポートをこれからも頑張っていきます！



講師 看護師
元木 弥生

リラクゼーションメニューに新しくリンパマッサージが加わりました！



ご出産前後は身体のバランスも変わり、抱っこや授乳などで肩こり腰痛むくみなどの不調が出やすくなります。優しいタッチのマッサージで気になるところを重点的にほぐしていきます。ご出産後1年間はhug meで、1年を過ぎた方や妊娠中の方は三宅おおふくクリニック内『癒しの空間 リフレ』にて施術をお受けしております。どちらも無料託児を利用できますので、辛くなる前にぜひお越しください。



三宅おおふくクリニック リフレのご予約はこちら↓

【ご予約】tel.086-281-8612 (9:00~17:00)

〒701-0204 岡山市南区大福393-1 三宅おおふくクリニック3F
tel.086-281-8612
website: <https://ofuku-miyakegroup.jp/refre>

会員制産後サロン hugme リフレのご予約はこちら↓

【ご予約】三宅医院@linkよりご予約ください

会員制産後サロン
hug me

〒700-0976 岡山市北区辰巳1-107
tel.086-250-1136
website: <https://miyake-miyakegroup.jp/hugme>



編集後記

だんだんと涼しくなり食欲が増す季節になりました。ワクチン接種が進んでいるとはいえまだまだコロナ禍で制限が多く、ストレスがたまるといいます。そんな時こそ美味しいものを食べて程良くリフレッシュしましょう！！

季節の変わり目なので体調には十分気を付けてお過ごしください。

(三宅ハロー歯科 歯科衛生士 山西葵)



MIYAKECLINICGROUP

女性と家族のトータルライフをサポートし続ける

Happiness 通信

三宅医院 三宅医院 簡易診療所 三宅おおふくクリニック 三宅ハロー歯科 hug me

【編集長】 奥田 由美

【編集委員】 江田 のどか・坊野 沙織・元木 弥生・小西 未由・立本 恵美・河内 植美・渡邊 美沙(三宅医院)
柴田 汐花・五島 りさ(三宅おおふくクリニック)
山西 葵(三宅ハロー歯科)
平川 奈美・本田 桃子(株式会社エス・エス)

2021

Autumn
2021年10月発行