

「赤ちゃんがほしいー」 を応援します

「妊活」という言葉が聞かれる昨今ですが、妊娠は当たり前のことではなく、精子と卵子が出会い、受精して着床するまで、多くの条件がそろって成立する、人体の奇跡ともいえます。

「赤ちゃんがほしい」と思ったとき、特に生活を変えなくても妊娠する人もいますが、男女とも、妊娠しやすい生活を送ることで、より妊娠に近づけることができます。

《食事を見直す》

体は、食事で食べたものでつくられます。毎日の食事を見直すことで、健康な体を作るとは妊活に欠かせません。インスタント食品やレトルト食品、ファーストフードはなるべく避け、多少手間がかかっても自然の素材を工夫して調理しましょう。



野菜でミネラルやビタミンを補給し、良質なタンパク質を取り、できれば3食規則正しく、好き嫌いをせず、バランスの良い食生活を心がけましょう。

《冷え性対策》

冷え症は妊娠の大敵です。手足が冷えやすい人や体温が36度以下の人は血液の循環が悪い可能性があるため、特に要注意です。

冷たい飲み物、食べ物は避け、暖かい食事、飲み物で体の中から温めましょう。お風呂はシャワーだけで済ませず、ゆっくり湯船につかりましょう。衣類は締め付けのないものを着用し、スカートや靴下などで防寒対策をしましょう。女性は腹巻などで腹部を温めると効果的です。

運動することで血流が良くなります。ウォーキングなど、軽めの運動を継続し、循環を良くすることも大切です。

また、血行を悪くする原因の一つが「ストレス」です。ストレスを感じると血管が収縮します。上手にストレスを発散し、リラクゼーションをしましょう。

《ホルモンバランスを整える》

ホルモンバランスを整える基本は、規則正しい生活です。夜更かしは避け、一定の時間に起きること、寝ることで、食事をする中で体内のリズムがつくられ、ホルモンや自律神経のバランスを整えます。朝は早起きして太陽の光を浴び、生活リズムを整えましょう。

タバコやお酒の飲み過ぎはよくありません。特にタバコは血流が悪くなり、ホルモンにも悪影響を与えますので、できるだけ避けましょう。

《二人で取り組む不妊症治療》

日常生活を改善してもなかなか妊娠しないときは、早めに医療機関に相談しましょう。

町の助成事業

特定不妊治療費助成事業

2011年4月から特定不妊治療費の助成事業を実施しています。子どもを希望しているもの子どもに恵まれない夫婦に対し、不妊治療のうち治療費が高額である体外受精と顕微授精(ただし第三者からの精子・卵子提供は対象としない)について、治療費の一部を助成します。対象者は岩手県特定不妊治療費助成を受けている人に限ります。助成額は1回の治療につき15万円を上限に助成します。

一般不妊治療費助成事業

子どもを希望しているもの子どもに恵まれない夫婦に対し、一般不妊治療(ホルモン検査、子宮卵管造影検査、タイミング法、薬物療法、人工授精など)を行った場合、治療費の一部を助成します。体外受精や顕微授精など高度な不妊治療(特定不妊治療費助成の対象となります)や医師の処方によらない薬剤にかかった費用は助成の対象とはなりません。助成額は1年度につき10万円を上限に助成します。助成期間は連続した2年間です。



近年は一人目ができて、二人目以降ができないという悩みも多くなっています。一人目ができたからできるはず、と治療の開始が遅れやすい傾向があるため、ためらわずに受診しましょう。妊活はパートナーと二人で取り組むもの。なかなか上手くいかず、くじけそうになることもありますが、よく話し合い、お互いの力を合わせ支え合って妊活しましょう。

いきいき百歳サポーター養成講座

元気に年を重ねるために必要なことや地域で生かす方法を楽しく学びます。

なお受講するには事前申し込みが必要となります。

- 日時…①6月8日(金) 13:00~15:30
②6月22日(金) 13:00~15:30
③7月3日(火) 10:00~15:00

■場所…保健センター

■内容…講演や実技など

※詳細についてはお問い合わせください。

■対象者…介護予防に関心があり、介護予防活動に参加してみたい町民

■問い合わせ先…保健センター ☎46-5571

むし歯のない 3歳児



とりはた あきと
鳥畑 晃都くん

このコーナーでは、町の健康診査で「むし歯のない3歳児」として表彰されたお子さんを紹介いたします。

付き添いの保護者から、むし歯ゼロへの取り組みなどをお聞きしました。

「好き嫌いなくなんでも食べます」



子育ての広場

梅雨の時期になると、なかなか外で遊ぶことができません。室内で過ごす時間が長くなります。そんな季節にぴったりの室内でもできる、楽しい製作遊びをご紹介します。わくわくした楽しいひとときを過ごしましょう。

■「紙コップのカエル」の作り方

- ①紙コップの側面に切り込みを入れ、底を半分に折ります。
- ②頭の部分を切り取ります。
- ③腕になる部分に切り込みを入れて、折ります。
- ④最後にペンやクレヨンで顔を描いたりシールを貼ったりすれば完成です。

ぱくぱく口を動かして遊んでみましょう。話し掛けたり、食べ

物を食べさせたり、子どもたちは大喜びです。



かえるさんだよ！ 完成した紙コップのかえる

6月の予定

- ◎園開放日(園庭・園舎)
 - ▽子育て支援センター 毎週月・水・金曜日
 - ▽長島保育所 毎週水曜日
- ◎のびのびクラブ
 - 「製作あそび」 14日(木)
 - ※参加申込期限 13日(水)
- ◎みんなの広場
 - 歯磨きをしよう 18日(月)
 - ▽持ち物：歯ブラシ、タオル
 - ※参加申込期限 22日(金)
- ◎給食試食会
 - ※参加申込期限 15日(金)
- 問い合わせ先
 - 子育て支援センター (平泉保育所内) ☎46-2767

一関保健所からのお知らせ 申し込み・問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎26-1415

こころの健康相談 (事前予約必要)

- 専門医師が無料で、こころの健康相談に対応します。
- 日時…6月7日(木) 13:30~15:30
 - 場所…一関保健所

フリースペースひだまり (事前予約必要)

- 家の外に出ることができない、人間関係のつまづきなどで悩んでいる人やその家族の人は、この集まりで少し和んでお茶をしたり、ほっとひと息ついてみませんか。
- 日時…6月4日(月)、18日(月) 13:30~16:00
 - 場所…一関市勤労青少年ホーム(一関市田村町)

血液検査、骨髄バンクドナー登録 (事前予約必要)

- 日時…6月12日(火)
 - ※骨髄バンクドナー登録 9:00~9:30
 - ※血液検査(HIVなど) 10:30~11:50
- 場所…一関保健所
- 血液検査の種類 ※クラミジア検査のみ尿検査
 - ▷HIV抗体検査
 - ▷梅毒抗体検査
 - ▷肝炎ウイルス検査
 - ▷クラミジア病原体検査
- 検査料金…無料

