



ぽよぽよクリニック・ニュースレター

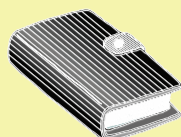
新ぽよぽよぽんっ！

第128号
平成28年8月発行

発行・著者 ぽよぽよクリニック
〒690-0011 島根県松江市東津田町 1198-3
TEL 0852-25-2581 Fax 0852-21-2525
URL <http://www.poyopoyo.jp/>
Email smile@poyopoyo.jp
Facebook <https://www.facebook.com/poyopoyodr>



ぽよぽよ先生の ずっこけ日記



目次

- ☆ずっこけ日記
……朝からテンション高め♪
- ☆離乳食のすすめ方
……初めての離乳食 part 4
(生後9か月～11か月)
- ☆クリニックからのお知らせ
……診療カレンダー、休診のお知らせ、
よくある質問(Q&A)他
- ☆中村ブレイスに研修にいってきました！



朝からテンション高め♪

作：たくさ

「おはようございます！」といつも元気に挨拶してくれるぽよぽよ先生。
朝からテンション高めです♪起きるとすぐに入浴をします。夏の暑い時期はシャワーをして朝食を食べます。朝食は、ご飯だったりパンだったりいろいろです。嫌いな食べ物は、あまりありませんが無花果(いちじく)だけは苦手なようです。以前無花果ジャムを作ってパンに付けて出したところ、イチゴジャムと間違えて食べていました。どうも生の無花果が苦手みたいです(私は無花果が大好きなんですけど…)。
準備ができたなら出勤します。毎朝、自宅を出る時には「今日も一日楽しく行きましょう♪行ってきま～す」と言って出掛けます。

8時45分から朝礼が始まります。連絡事項やクレド(ぽよぽよクリニックの理念)唱和をした後に、ありがたい感謝の気持ちを伝える場になります。

何でもいいのです。ありがたいの閾値を下げて、小さなことにでも感謝できる心を持つことが大切だと思います。終わると皆でハイタッチ！！

早出のキャストは朝礼に参加できない事が多いですが、朝ぽよぽよ先生と握手をして仕事が始まります。

今日も一日笑顔で
顔晴って行きましょう♪



離乳食のすすめ方

初めての離乳食 part 4 (生後9か月～11か月)



管理栄養士
伊藤孝子先生
(月1回
栄養相談担当)

9か月になると動きも体も大きくなり、赤ちゃんが必要とする栄養も多くなってきます。母子手帳にも記載してあるように、この時期になると鉄不足から貧血にならないよう離乳食の質と量が大切になってきます。そのため2回食から3回食に進めていきます。3回の離乳食毎回、主食+主菜(蛋白質食品)+副菜(野菜)+油がそろっていることが大事です。

調理の手間はかかっても、食材がそろって口に入ることで、効率よく栄養が吸収されてからだに取り込まれます。

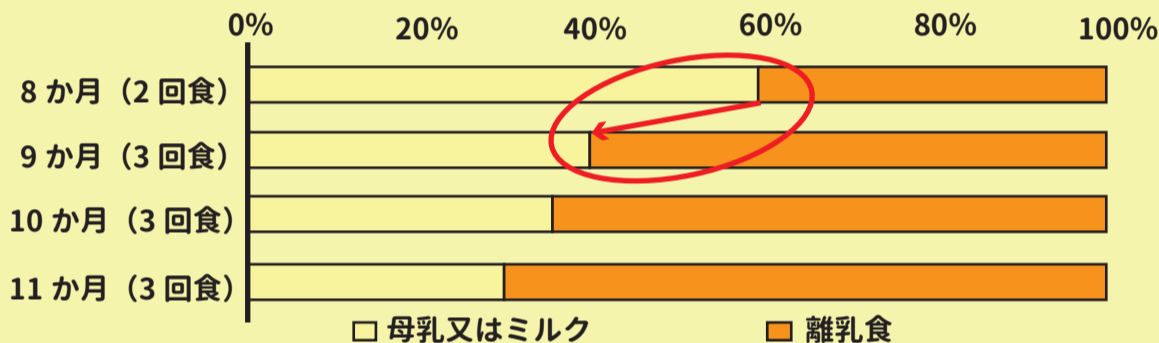
9か月頃になると、口の中で舌が横にも動くようになってきます。舌ではつぶせない硬さや大きさのものをあげると、舌で歯茎に運び歯茎で噛むようになってきます。

柔らかく小さいものをあげると噛まなくても食べれるので噛むことを覚え損なうことがあります。

逆に急に大きくしすぎると、丸呑みを覚えてしまうことがあります。

手でつかめるようなものを持たせて、自分で食べ物を口に運び噛み取ってかみかみすることも必要です。

離乳期の栄養バランス



食べさせてもらうだけでなく、何か一つでも、自分で食べれるものを準備してあげることが一人食への練習にもなります。

また、味覚の幅が広がる時期です。大人の食事からの取り分けをしたりして、いろいろな味を教えます。

なるべく決まった時間に起こして離乳食の時間など生活リズムが決まるようにしていきます。

9～10か月頃になると食べる量が増えてきて、離乳食はもういらなくて感じになりますが、お腹はまだ満腹にはなっていません。

離乳食の後すぐに必ず母乳やミルクを足して、そのときにお腹をいっぱいにして、次の離乳食までしっかり間を空けるようにし、ちょこちょこ食べちょこちょこ飲みにならないようにすると次の食欲が出ます。

乳首を含ませても飲まないようになるまではあげます。

離乳完了までは、ベビーフードであってもおやつやジュースはいりません。離乳食の時の食欲が大事です。

お腹が空いていれば、赤ちゃんの握りこぶし1個分のお粥と1個分のおかずを食べます。「まんままんま」って、離乳食の時間が楽しみになるといいですね！！

5か月からはじめた離乳食もあと一息で完了ですね。

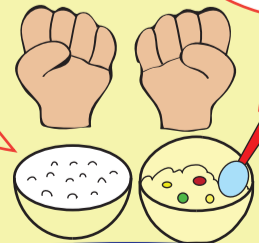
では、続きは来月・・・

わからないことがあったら、遠慮なくキャストに声をかけてくださいね。

今月は相談日を2回に増やして待っています！



赤ちゃんの握りこぶし1個分のおかず



赤ちゃんの握りこぶし1個分のおかず

母子手帳の離乳食のページも参考にしましょう！

クリニックからのお知らせ



診療カレンダー



8月の休診
 8月6日～7日 しまね思いやり塾主催
 8月12日～13日 お盆休み
 8月26日～28日 日本外来小児科学会へ参加

8月15日(月) お盆ですが通常診療いたします。

休日待機
 8月21日(日) 9:00～12:00
 9月22日(祝) 9:00～12:00



栄養相談日
 8月2日(火) 8月19日(金)
 9月16日(金)

キッズニアぽよぽよ開催
 8月17日(水) 午後



8月は休診が多く、大変ご迷惑をおかけします。研修や学会に参加し、多くのことを学んで成長していきたいと思ひます。

2016年8月							2016年9月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6		1	2	3			
		栄養相談 (予約制)	午後休診			しまね 思いやり塾							午後休診
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
しまね 思いやり塾			午後休診		お盆休み	お盆休み				午後休診			午後休診
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
		午後 キッズニア			栄養相談 (予約制)	午後休診				午後休診		栄養相談 (予約制)	午後休診
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
休日待機 9:00～ 12:00			午後休診		日本外来 小児科学会	日本外来 小児科学会				午後休診	休日待機 9:00～ 12:00		午後休診
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	31
日本外来 小児科学会			午後休診							一日休診			午後休診

注：栄養相談は予約制です。前もってキャストに声をおかけ下さい。

よくある質問 (Q&A)

ママ、夏の『紫外線対策』はできていますか？このポイントを押さえれば親子そろって、しっとりすべすべのお肌をパパに自慢できちゃいます！！

Q. 紫外線ってどんなもの？

A. 紫外線にはUV-A、UV-B、UV-Cの3つがあります。目には見えません。そのうちUV-A、UV-Bが人間の肌にさまざまな影響を及ぼします。UV-Aは肌を黒くさせる色素沈着を起こします。UV-Bは肌が赤くなる炎症を起こし、シミやソバカスなど、肌の乾燥の原因となります。



Q. 時間帯によって紫外線の量は違うの？

A. 午前10時から午後2時までに、1日の半分以上の紫外線が降り注いでいます。昼前後の日差しには要注意です！

Q. 天気が悪い時や家の中なら紫外線は降り注いでいないの？

A. 快晴の日よりは少ないですが、紫外線は曇りや雨の日でも降り注いでいます。紫外線のUV-Bは窓ガラスに吸収されますが、UV-Aは透過してしまいます。光で皮膚がかぶれる「光線過敏症」の方は部屋の中でも紫外線対策が必要です。例えば、紫外線防止フィルムをガラスに貼るのも方法のひとつです。

Q. 子ども用の日焼け止めを選ぶポイントは？

A. 日焼け止めによく使われている、紫外線吸収剤がごく稀に肌に合わない方がいらっしゃいます。子どもたちの日焼け止めは紫外線吸収剤無配合の「ノンケミカル」の日焼け止めをおすすめします。また、日焼け止めを初めて使用する時は、必ず試し塗りをして、皮膚反応が出ないかを確認してから使用しましょう。



マルホ株式会社
「紫外線対策ハンドブック」より抜粋

中村ブレイスに研修に行ってきました！

中村ブレイスってどんなところなの？

中村ブレイスは、島根県大田市にある義肢装具を製作している会社です。

世界遺産に認定された石見銀山の麓にある社員80名の会社ですが、日本中、世界中からお客様が来る、「日本でいちばん大切にしたい会社」という本にも掲載されているくらい有名な会社です。

メディアにもたくさん取り上げられています。たくさんのお客様から愛される会社の社長さんや社員さんとお話しさせていただき、学んできましたので報告いたします。



社長さん始めスタッフさんの表情がとても素敵で、引き込まれました。社長さんの熱い想いを聞けることができ、この想いを持ち続け発していると、同じような志を持った方が集まるのだらうと思います。それを継続していけるのも、みなさんの相互作用だらうと感じました。実際にお会いし触れる事でより感じる事ができました。この想いを今後に生かしていきたいです。



かどわき

実際の義手や義足を見せていただき、その精巧さや技術力の高さにおどろきました。男性なら指に毛が生えているだろうとか、女性ならマニキュアも塗ってみたいだろうと患者様のことを本当によく考えて、一人一人に寄り添ったものを作っておられました。ぽよぽよも一人一人に寄り添った医療を目指しています。ここで気づき学んだことをこれからの仕事に活かして行こうと思ひます。



はた