



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125号
平成28年5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



ぽよぽよ先生は風邪ひかないの？

作：たくさ



結婚して20年以上たちますが、ぽよぽよ先生が高熱を出したのは数回くらいかな?? 軽い風邪はひきますよ。そんな時は、早めにゆっくり寝ます。睡眠は大事だと、日頃からぽよぽよ先生は、よく言っています。そうそう、息子達が高熱や吐きなどで隔離が必要な時は、リビングの一角にある畳スペースが看病部屋となります。高熱が続き心配な時があったな～吐きがひどくて水分もとれず病院で点滴してもらったな～何度、この看病部屋で子ども達を看病したのだろう～

ぽよぽよ先生をこの部屋で看病した記憶は無いですね、と書いている横で「子どもと一緒に布団を並べて看病してもらったよ」とぽよぽよ先生。人は、しんどい時に看病されたことって記憶に残っているんですね。大きな笑い声とプラス発想のぽよぽよ先生なので、病気の方が逃げてしまうのかもしれないね。年末から腸内環境が大切だと、ヨーグルトを食べているぽよぽよ先生でした。



目次

- ☆ずっこけ日記
 - ……ぽよぽよ先生は風邪ひかないの？
- ☆離乳食のすすめ方
 - ……初めての離乳食 part 1 (離乳開始～1か月)
- ☆クリニックからのお知らせ
 - ……診療カレンダー、第6回キッズシアター
 - ……ぽよぽよ開催決定、『患者様満足度アンケート』より
- ☆教えてポストくん
- ☆ぽよぽよキャストのおもしろ家族紹介 ぱーと2

離乳食のすすめ方

初めての離乳食 part 1 (離乳開始)



管理栄養士 伊藤孝子先生 (月1回 栄養相談担当)



初めての離乳食が始まる・・・楽しみですか？ 不安ですか？ どんなことするんだろう？ できるだけ早くか？ 食べてくれるだろうか？ って、不安なママさんもいらっしゃるかもしれません。でもきっと誰もが、「何でも食べて元気に大きくなる」ことを願っていますよね！！ それを思い描いて・・・今月から、何回かに分けてお話ししていきます。



赤ちゃんが生まれて、6か月過ぎると母乳やミルクからだけでは成長するのに必要な栄養が足りなくなってきます。母乳やミルクに加えて、離乳食からの栄養が必要になってきます。(ごはん手帳 P.5 参照) 離乳期は赤ちゃんが一生の健康を守るための食習慣の基礎を身につける時です。何でも身につけるには、いいタイミングがあります。タイミングが合っていると楽に身につくことが、タイミングを逃すと、身につけ損なったり、違うことを覚えてしまったりして、後で直すのに、苦労することがあります。赤ちゃんの成長に合わせた離乳食を作ってあげることが一番大切です！(ごはん手帳 P.6.7 参照) 特に噛むことは、口の中の舌の動きと離乳食の大きさや硬さが合っていると上手に噛むことを覚えていきます。

離乳食の進め方 チェックしてみましょう！！

月齢	5か月ごろ	1か月過ぎ	7～8か月	9～11か月	12～18か月
食べ方の発達	口の動き 口唇閉じて飲む	舌の動き 舌が前後に動く	口の動き 左右同時に伸縮	口の動き 片側に交互に動く	舌の動き 舌が左右に動く
歯の生え方と手入れ	歯みがきの準備段階としてほほや口のまわりをさわってあげる	6か月ごろ 生え始める	8か月ごろ 下前歯2本	10か月ごろ 上下前歯4本	1歳ごろ 仕上げ磨きを習慣づける 1歳6か月頃 まねっこで磨く練習を 第1乳臼歯
目標	どろどろの物を飲み込むけいこつぶし方を粗くする		食品の種類を増やす切り方を粗くする	食品の量・種類を増やすかたさを増す	幼児食に近づける一人で食べるけいこ
進め方のポイント	<input type="checkbox"/> 赤ちゃんの発達をよく見ている <input type="checkbox"/> 離乳食を始めた(おかゆ1さじから) <input type="checkbox"/> 始めてから1か月過ぎ、2回食にした <input type="checkbox"/> 単品のほか、食材を組み合わせた <input type="checkbox"/> たんぱく質食品の種類を増やした <input type="checkbox"/> 油を使い始めた <input type="checkbox"/> つぶしから刻みに変えてきた <input type="checkbox"/> お粥の水加減を徐々に減らしている		<input type="checkbox"/> 2回食に慣れた <input type="checkbox"/> 毎食 ・・・ を組み合わせている <input type="checkbox"/> 食品の種類が増えてきた <input type="checkbox"/> 切り方を徐々に大きくしてきた <input type="checkbox"/> 調味料を風味づけ程度に使い始めた	<input type="checkbox"/> 3回食にしている <input type="checkbox"/> 徐々に形あるものにし、かたさも増してきた <input type="checkbox"/> 鉄不足にならないように赤身の魚や肉を使っている <input type="checkbox"/> 決まった時間に起こしている <input type="checkbox"/> コップの練習している <input type="checkbox"/> 手でつかめるようなものをあげている	<input type="checkbox"/> 1日3食しっかり食べている <input type="checkbox"/> 乳製品と果物を1日2回の間食で摂っている <input type="checkbox"/> 味付けは大人の1/3程度にしている <input type="checkbox"/> 一人食べの練習に、手づかみ食べをさせている <input type="checkbox"/> 飲み物は、コップやストローを使っている
離乳食の回数	1回 (+乳150～200cc)	2回 (+乳100～150cc×2)	2回 (+乳100～150cc×2)	3回 (+乳50～150cc×3)	3回
授乳回数	4回 (200cc×4)	3回 (200cc×3)	3回 (200cc×3)	2回 (200cc×2)	牛乳・乳製品1日200～300cc
料理の形	ドロドロ～のり状		ツブツブで舌でつぶせるかたさ	歯ぐきでつぶせるかたさ	歯ぐきで噛みつぶせるかたさ
かたさと大きさの目安	すりつぶし → 粗つぶし → 細きざみ	ヨーグルト	豆腐	バナナ	肉だんご
心	米	季節の野菜や少量の果物を！ 1さじ→3さじ 2～3種類の野菜合わせて	20～30g 毎食 (4～6さじ)	30～40g 毎食 (6～8さじ)	40～50g 毎食 (8～10さじ)
体	野菜・果物	大豆製品・他	ひき割り納豆 → きな粉	小粒納豆 → ゆで大豆(つぶし)	
血	魚	魚	しらす → チーズ → ささみ → レバー	あじ・はまち・さば・マグロなど → 鶏・牛・豚肉のひき肉 →	薄切り肉・こま切れ肉(細かく刻んで)
油	大豆製品・他	豆腐・煮			
調味料	油	始めて1ヶ月過ぎたらバター →	サラダ油・ごま油・すりごまなど(1回1g)	マヨネーズ(全卵に慣れたら)	
調味料			塩・しょうゆ・みそ	ケチャップ・マヨネーズ・ソース・みりん・砂糖・かつお節	カレー・香辛料

量はあくまでも目安です。赤ちゃんの食欲や成長・発達の状況に応じて食事の量を調整しましょう。(おかゆ以外の量は母子健康手帳参照) 「授乳・離乳の支援ガイド」(厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課・2007年)をもとに、作成したものです。

クリニックからのお知らせ



診療カレンダー



第6回キッズニアぽよぽよ開催決定

8月17日(水)
14時～16時 予定

詳しくは、来月のニュースレターでお知らせします。



『患者様 満足度アンケート』より

★患者様：問診の紙に「聞きたいこと」など自由に書ける欄があるといいなあと思います。

→ 問診票にご自由にご記入下さい（裏面でも記入可）。お家からのメモをご持参いただいても良いです。

★患者様：オムツが捨てられると助かります。

→ 院内感染予防のため、お持ち帰り頂くようお願いいたします。



2016年5月							2016年6月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4
						午後休診				午後休診			午後休診
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
			午後休診			午後休診				午後休診			終日休診
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
			午後休診		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
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
			午後休診			午後休診			終日休診	午後休診			午後休診
29	30	31					26	27	28	29	30		
							休日待機 9:00～ 12:00			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。

■ 栄養相談日：5月20日(金)、6月17日(金)

■ 休日待機日：6月26日(日)

■ 特別休診日：6月11日(土) 小児科医会総会フォーラム(米子市)に院長出席のため。
6月21日(火) 職員研修で中村ブレイスさん(大田市)に伺います。しっかり勉強してまいります。



教えて！ポストくん

答えてポストくんにたくさんの質問が入っていましたよ。ぽよぽよ先生に答えてもらいました。



Q: 5歳なら何時に寝て起きたらいいですか？

A: 目安ですが、夜9時ぐらいには寝たほうがいいですよ。朝は、ごはんを食べて保育園や幼稚園に間に合う時間に起きるといいですよ。朝ご飯は、毎日食べていますか？



Q: ぽよぽよ先生の歳は、何歳ですか？

A: いくつぐらいに見えますか？
気持ちとしては、25歳ぐらいです。



Q: いつもかわいく院内が飾られていて、定期的に貼ってある絵なども変えられてあり、来院する度、たのしく見させてもらっています。どなたが作ったり飾ったりされているのですか？

A: 毎月キャストの担当が決まっており、担当者が主に、壁面の制作や飾りつけをします。季節感を感じてほしいので、季節に合ったものを主に取り入れていますよ。また、見てくださいね。

Q: 4歳の男の子(長男)が、去年12月ごろからおしっこがとても近くなってしまいました。5分おきに行く時もあります。寒いし、親があまり気にしすぎてもいけないのかなと思います。どの様にしたらいいですか？

A: 良いご質問をありがとうございます。「心因性頻尿」のことが多いと思われそうですが、念のために1度は、検尿を受けて異常のないことを確認されたほうが良いですね。

教えてポストくん

お母さん達のちょっとした疑問にポストくんがお答えします。

(病気・症状・栄養相談・育児等)

寄せられた質問・疑問は次回の院内報でお答えしていきたいと思っております。ぜひ、活用してみてくださいね。



ぽよぽよキャストのおもしろ家族紹介 ぱーと2

☆もによもによ先生？！

東京マラソンに出場されたぽよぽよ先生。家でぽよぽよ先生映らないかなー？と一緒に応援をしていました。「もによもによ先生ー！がんばってー！！」と何度も叫ぶ娘。うん、うん。ぽよぽよ先生、がんばってたね！！



2歳の娘

☆錦織圭選手

私の主人は、錦織圭選手に少し似ています。テレビに出ていた錦織選手を見て、突然「お父ちゃん！！」と言い出す娘。う・うん・・・父ちゃんではない・・・でも似ているけど・・・父ちゃん、そんなにすごい人ではない！！ここ最近「父ちゃん！！似ちょう！！」と言います。どうやら父ちゃんではないことは、分かっているようです。(笑)

