

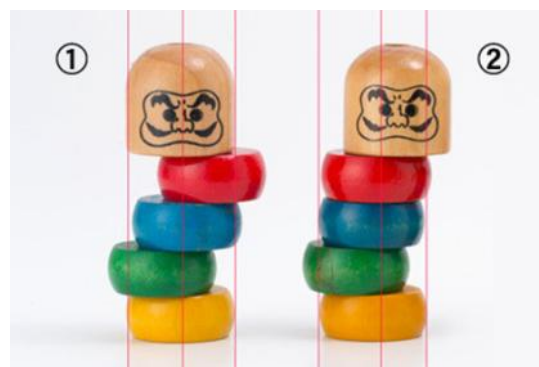


姿勢はなぜ大事？

虹の会会員 ホーキンス 明子

こんにちは。虹の会会員のホーキンス明子です。こちらでジムインストラクターをさせて頂いておりますが、姿勢の重要さを前面に出しているインストラクターさんがものすごく少ないように思います。私の周りでも、そして職場でも、姿勢を正せばきっと良くなるのになあと、思う場面は多々あります。例えを上げればきりがありませんが、一番多いのは痛みです。肩、腰、頭、等々。そして、むくみ。痛みに関しては、もちろん全てとは、言いませんが姿勢も関与していることが多々あります。近年では、スマホやコンピューターゲームなどの長時間使用により、若年層の姿勢の悪さがとても目立ってきているように思います。

では、なぜ姿勢の悪さが痛みやむくみなど身体の不調につながってしまうのでしょうか？本来の人間の正しい姿勢をしていればスムーズに流れていくものが、歪んだ、不自然な姿勢を長時間とることで、流れが滞ったり、十分に行き届かなかったりするわけです。そういう姿勢は大抵の場合、癖や習慣からきています。例えばと、



まあ、厳密にはこんなにまっすぐではありませんが、左の図のように脊椎が自然に並んでいれば、その周りの血管や神経、リンパ管などはスムーズに流れてその役割をしっかりと果たして、体中の細胞に巡ることができますが、右の図のように曲がったり、ずれたり、歪んでしまっただけではどうでしょう？

サンデーマーケットのお知らせ



毎年恒例、虹の会のサンデーマーケットが行われます。今年も沢山のご寄贈を頂きました。掘り出し物、お買い得商品を取り揃えまして皆様をお待ちしております。

日時：2017年4月30日（日）午前7:30～午前10:30
場所：Karrinyup Shopping Centre, Swapmart

虹の会では、ご不要になりました物品のご寄贈をいつでもお受けしております。【なお、大変申し訳ありませんが、大きな家具、衣類、靴、日本の本（絵本を除く）などはお受け出来ませんのでご了承下さい。】

そう、あなたの身体の中の道は、交通渋滞を起こしてしまいますね。



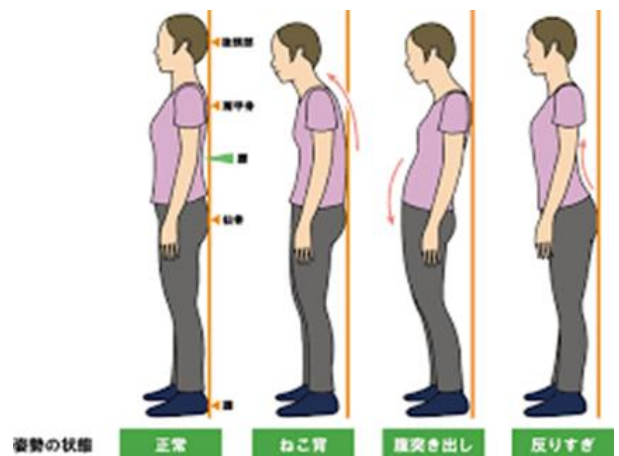
そんな体の状態で、何一つ症状が出ない方が不自然ではないでしょうか？もし、あなたの身体のどこかに痛みやこり、むくみ、等々があるとすれば、正常に頑張ってくれているあなたの身体の細胞たちからの警告だと思って下さい。どうか無視しないであげて下さいね。

そして、その警告に対して正面から向き合おうとしなかったり、安易にお薬などで症状を和らげたとしても、根本的なものが解決できるとは限りませんね。自分で引き起こしたものは自分の力で解決できるはずです。その力が私たちには備わっているはずですね。

では、正しい姿勢を左の絵で見てみましょう。

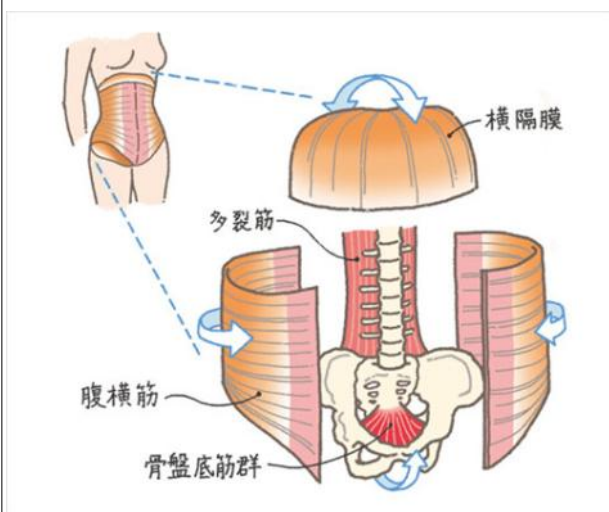
「正しい姿勢」というのは、身体にとって一番負担の少ない楽な姿勢なんです。背骨のゆるいS字カーブを描いたきれいなライン。整えてあげることで身体の循環を促す、正常に戻すことはもちろんのこと、見た目も確実に変わります。まずはご自分が普段どのような姿勢をとっているかな、と認識するところから始めましょう。

単に姿勢を整えるだけ、と、一口に言っても正しい姿勢、身体が一番楽な姿勢に持って行ってそれを維持をするのには、**今まで使って来なかった筋肉たちを使うことが必要**となって来ます。姿勢が変わると意識も、目に見える世界も変わって見えます。ご自分の後ろ姿、最後に確認したのはいつになるのでしょうか？後ろ姿はその人の身体年齢を表します。私は見た目だけではなく、その人の生き様も写し出すと思っております。それでは次にその姿勢を支える筋肉群について見ていきましょう。



《姿勢を保つインナーマッスル》

姿勢を美しく、正しい姿勢をキープするには、身体の軸を整えることが大事になってきます。身体の中心である軸がブレてしまうと、姿勢が崩れてしまいます。つまり、軸をいかに固定できるかが、よい姿勢づくりにおいては非常に重要なのです。その軸を支える筋肉のことをインナーマッスルと言います。



また、身体の中にある内臓はインナーマッスルで支えられています。ですから、インナーマッスルが弱ってくると、内臓が下がり、ぽっこりお腹の原因となったり、からだの機能低下につながることもあります。インナーマッスルは、内臓を正しい位置におさめるコルセットの役割を果たしています。身体の中（コア）を支える筋肉は、主に左の図にある4つの大きな筋肉群です。上から、呼吸に大事な「横隔膜」、そして背骨に沿って走り、脊柱の進展や側屈、回旋の際に椎骨を安定的に繋げる役割を果たす「多裂筋」、腹筋群の一番奥にあり、天然のコルセットと呼ばれる「腹横筋」、そして骨盤の底にある筋肉の集まりで、肛門、尿道、膣を締める役割を果たし、子宮、膀胱、直腸などの内臓を下から支える働きをしている縁の下（コア）の力持ち、「骨盤底筋群」です。

いい姿勢を支える筋肉、インナーマッスル。外側からは分からないのが、もどかしくも感じますが、その状態は“姿勢”に現れてきます。正しい姿勢の確認の仕方、インナーマッスルの使い方の基本を右記の通り、ミニ講座を行います。

また、インナーマッスルを使ったエクササイズ、骨盤ネジ締めボディメイクエクササイズ（女性専用）も自宅スタジオにて定期的に行っております。お問い合わせ、ご予約等は下記までご連絡下さい。

ホーキンス 明子 (akkocchan@hotmail.com)

ジムインストラクター、パーソナルトレーナー、
ボディメイク・AQUAインストラクター

骨盤矯正講座

虹の会では姿勢を含めた骨盤の矯正に関して、専門家をお招きして講習会を行います。

日時：2017年3月9日（木）

13時から14時

場所：日本語キリスト教会

101Kimberley St. West Leederville

講師：ホーキンス明子

（ジムインストラクター、パーソナルトレーナー
ボディメイク・AQUAインストラクター）

ご参加希望の方は3月6日までに事務局までご連絡ください。info@nijinokai.com.au

楽しい母乳育児のためにママが知っておきたい8つのこと

IBCLC ラドホンスキ のぶえ

無事にお産を終えられて毎日頑張っているママさん。そして、これから赤ちゃんを迎えられるママさん、はじめまして。私は、日本で助産師として働いた後パースに移住し、現在IBCLCとして母乳育児中のママさんのサポートをしています。今回は、お産直後からめまぐるしく過ぎていく毎日の中で、周りのサポートを得ながら、ママさん自身が自信を持って母乳育児を続けていくために知っておいていただきたい、“8つのこと”をお伝えしたいと思います。

●産前

I, 乳頭・乳輪をキレイにしましょう

妊娠18週近くなってくると、じわじわと乳汁が出て乳垢になって溜まっていきます。無理に剥がしたりすると傷になって授乳に影響が出ることもあるので、お産前にあらかじめキレイにしておきましょう。

ケアの仕方

- ①入浴の時、しっかり乳房・乳頭を温めてから、石鹸をつけた柔らかい布で丸く円を描くようになぞり洗う。
- ②汚れがガンコな時は、入浴後、肌馴染みのいいオイル（ホホバやオリーブ油、ベビーオイルでも）をたっぷり染み込ませたコットンを乳頭・乳輪部に貼りつけて、小さく切ったラップをのせてしばらく置く→優しく拭き取る

妊娠36週前後から行ってください。特に、お腹が張りやすい方・出血がある方は、36週超えるまでは絶対に控えてください。1回ですっきり取りきれない時は、数回続けます。

また、圧迫すると乳首が外側に出ずに中側に入り込んでいってしまうタイプの陥没乳頭の方は、中に埋もれた部分に乳垢がたまりやすいので、石鹸をつけた柔らかい布で入浴時に中を優しく洗ってください。

II, 乳頭・乳輪を柔らかくしましょう

乳頭の形、大きさ、硬さは一人一人違います。赤ちゃんに直接授乳（直母）をする時、乳輪から乳首にかけてどれだけ伸びるかが重要です。出産前に、乳頭乳輪部を柔らかくよく伸びるようにしておくと、母乳育児をスムーズに始めることができます。入浴時に行うのがおすすめです。

ケアの仕方

- ①入浴時、親指、人差し指、中指3本を使って乳輪からつまんで、指の腹で乳首をぎゅーと5-10秒圧迫して、圧迫したまま優しく前方にこよりを作るような感じで動かす。
- ②指の位置を変え色々な方向から、無理に引っ張らないでじっくり行う。

妊娠36週前後から行ってください。特に、お腹が張りやすい方・出血がある方は、36週超えるまでは絶対に控えてください。陥没乳頭の方は、乳頭

吸引器を使って乳頭を出してから行くと効果的です。

◎産後

Ⅲ、正しい姿勢で正しく吸わせましょう (Latch&Positioning)

トラブルなく母乳育児をするためには、正しい姿勢で正しく吸わせることがとても大切です。また、赤ちゃんはお腹にいる時から聞き続けてきたママの優しい声が大好きです。授乳の時も、「大きいお口開けようね～」「上手だね～」などママの優しい語りかけが赤ちゃんを安心させて落ち着かせることができます。

正しいLatch&Positioningで授乳しないと、乳首が切れる、乳房にしこりができる、母乳分泌が遅れるなど様々な問題が起こります。最初はうまくできなくても、何度も練習していると赤ちゃんとお母さんが合ってきますので、諦めないで頑張ってくださいね!!

* 正しいLatch&Positioningのチェック項目 *

「赤ちゃんのお腹と胸がママのお腹にぴったりとくっついているかな？」



「ママも赤ちゃんもラクな姿勢で、リラックスしているかな？」

「赤ちゃんの顎や下唇を刺激したら、赤ちゃんが大きく口を開いて舌が下の歯茎を超えて来るかな？」

「赤ちゃんの顎が胸にくっついて、下唇が乳首から下がった乳輪部に（乳輪と肌色が変わる部分）にくっついているかな？」

「赤ちゃんの舌がしっかり出た後、乳首が赤ちゃんの上唇を滑り込むように奥まで入ったかな？」

「赤ちゃんはママの顔を見上げているかな？」

「Donald Duckのように上下唇がめくれ、大口を開けておっぱいに吸い付いているかな？」

「痛くないかな？」

→痛い時は、小指をベビーの唇の端から滑り込ませて陰圧にしてから外してやり直す

Ⅳ、産後なるべく早く（30-60分以内）授乳を始めましょう

- ・産後から緩やかに減っていく母乳を作る作用のあるホルモンと、おっぱいに溜まった乳汁を外に噴射するホルモンをたくさん分泌する
- ・産後直後が、一番赤ちゃんがおっぱいを飲みたがる時なので、授乳を始めるには最高のタイミング
- ・初乳を早く飲ませることで、生まれたての赤ちゃんにとって重要な免疫物質、ビタミンや栄養を与えることができる
- ・赤ちゃんの呼吸や体温が安定する
- ・産後24時間以内に8-10回以上の直接授乳（直母）で、そのあとも1日8-10回以上授乳することで、母乳分泌増加が期待できる

もちろん、様々な理由で産後すぐに直母ができない方もいらっしゃいます。その場合は、なるべく早くからご自分で乳頭・乳輪マッサージしたり搾乳を始める、また、できるだけ赤ちゃんに直に肌と肌を触れ合うようにすると良いでしょう。

Ⅴ、赤ちゃんが欲しがった時、欲しがるだけ授乳しましょう

- ・母乳を作るホルモンがたくさん分泌され、ママの体はお乳をどんどん作る
- ・子宮が早く元に戻る
- ・赤ちゃんがお乳をたくさん吸っておっぱいが空になると、ママの体はもっともっとお乳を作ろうとがんばる
- ・赤ちゃんはたくさん泣かないですむ



Ⅵ、授乳の前後におっぱいをチェックしましょう

全てのトラブルに言えることは、まず正しく Latch&Positioning ができているか見直すことです。これを早い時期に見直すことで、ひどくなる前にトラブルが改善されることが多々あります。また、色々な抱き方で、色々な方向からまんべんなく飲ませることも大切です。

ご自分で色々試されても、症状が改善されないで痛みが強くなる場合は、早い段階にラクテーション・コンサルタントに相談されるのをおすすめします。

* 乳房にシコリがある→その部分を優しく乳首の方に向かって押しつつ授乳する。色々な抱き方で、色々な方向からまんべんなく飲ませる

* 乳首が痛い、傷がある→正しい

Latch&Positioning で飲ませるように気をつける。授乳後、乳首に羊毛から取れる脂ラノリン Lanolin からできたクリーム（ランシーノ Lansinoh やピュアレン Purelan）を塗る。傷がひどい時は、ラップを小さく切って乳首の上に次の授乳まで貼っておく

* 乳首に白いものができて痛い→正しい

Latch&Positioning で飲ませると自然に取れることが多い。乳房にシコリができている場合、その部分を優しく乳首の方に向かって押しつつ授乳する。和食にする。ストレスを貯めない。体を休める。

Ⅶ、体が喜ぶ生活を心がけましょう

・食事はバランスよく、なるべく和食を心がける（パンよりお米を、洋風スープより具沢山味噌汁を、牛乳より豆乳を）、赤身の肉やレバー、魚の血合いのものを食べる、油が多いものや乳製品は控える

・ちょこちょこ水分補給して、1日最低2リットル。常温～温かいお茶やお水を飲む。冷たい水やお茶をがぶ飲みはしない

・休める時にどんどん休む。後回しできる、ヘルプが頼める家事は後回しにする。

・時間があれば、肩を大きく回したり肩甲骨を近づけるストレッチをしてリフレッシュする

・息抜きする（買い物や散歩など）

Ⅷ、産後3日間をとにかく踏ん張りましょう

おっぱいが熱く急に張ってきたり、お乳がポタポタと何もしなくても出てきたりと、ママ自身が

「お乳が出てきた！」と実感するのは、産後約3日かかります。産後すぐにおっぱいが溢れるように出る方は、もちろんいらっしゃいますが稀です。赤ちゃんは、ほとんどお乳が出ないおっぱいを吸い続けていても大丈夫なようにお弁当を持って生まれて来ます。どんなに不安でくじけそうになっても、自分と赤ちゃんを信じて頑張って授乳を続けていくことが大切です。

ただし、産後のママと赤ちゃんの状態、母乳以外の補足が必要な場合があります。出産後、母乳分泌を促すための内服薬を処方される場合もあります。

安心して母乳育児を続けるため、出産した病院の Doctor や Midwife、退院後に訪問に来てくれる Community Nurse や Midwife、そして母乳育児の専門家である Lactation Consultant にどんどん相談してくださいね。

ラドホンスキ のぶえ

国際認定ラクテーション・コンサルタント、IBCLC

TEL: 0413674166 Mail: nobue3.lc@gmail.com

事務局だより

キリヒレヒナー 裕子

新しい年を迎え、みな様いかがお過ごしでしょうか？

虹の会では1月28日にキングスパークにて持ち寄りピクニックを行い、多くの方に参加していただきました。家族ぐるみでの交流、スイカ割りや大型遊具などのレクリエーション、そしてテーブルに乗り切れないほどの素晴らしい料理を堪能し、とても楽しいひと時でした。



さて今年前半の虹の会の行事をお伝えします。

3月9日：骨盤矯正、姿勢に関する講演会

3月25日：日本祭り出店

4月30日：サンデーマーケット

また、3月から4月にかけて日本人プレイグループを訪問します。

ボランティアはいつでも募集していますので、事務局までご連絡ください。



Japanese Dining and Takeaway

KAI JAPANESE

Telephone Orders

9332 - 0388

We accept Eftpos, Visa & Master cards

Shop 4 / 110 Parry Avenue Bull creek WA 6149
Parry Place Shopping Centre

Trading Hours

Lunch Tuesday - Friday 11 am - 2.30 pm
Dinner Tuesday - Sunday 5 pm - 9 pm

Monday and Public Holidays Closed

BYO

Corkage \$3 per bottle

もっと世界を楽しもう

HIS

Love, Peace, TRAVEL

あなたと創りたい、地球の旅。エイチ・アイ・エス

各種格安航空券をご用意して、
皆様のご来店をお待ち申し上げております。

「急な帰国が決定。大至急航空券が必要だ！」

そんな時でもお任せ下さい！

その他にもホテル、各種オプションツアーの手配も
お気軽にご相談下さい。

電話：08 9221 5588 FAX：08 9221 3194

E-Mail：per@his-au.com.au

オフィシャルサイト：www.his-oceania.com

日本からのツアー情報サイト：www.his-j.com

H.I.S. AUSTRALIA PTY LTD A.B.N. ABN 81 011 037 577

PERTH OFFICE : 2/26 St George's Terrace, Perth W.A. 6000

Ph : (08) 9221-5588 Fax : (08) 9221-3194 Lic. No. : 9TA1497

WORLD CLASS FACILITIES

安心を支える医療と看護



Regents Garden

RESIDENTIAL CARE & BUNGALOWS

www.regentsgarden.com.au

BATEMAN | LAKE JOONDALUP | BOORAGOON | AUBIN GROVE

パース日本語キリスト教会

聖書の学び会

火曜日：13時から14時30分まで

無料英会話教室

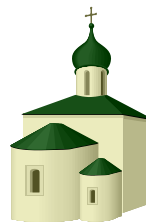
月曜日～木曜日：10時から12時45分まで

金曜日午前クラス：10時から12時45分

金曜日午後クラス：15時から17時30分まで

土曜日：14時から16時30分まで

(授業の最後30分は聖書に関するお話があります。)



日曜集会

日曜日：13時から

プレイグループ

水曜日：10時から12時まで

連絡先：0479 176 232 (パース日本語教会 森本まで)

住所：101 Kimberley St, West Leederville

Facebook: West Leederville Presbyterian Church

日本語医療センター

日本語で
診察

海外旅行保険加入者は、医療費（専門医を含む）及び 通訳、薬品、レントゲン、血液検査等の費用が一切かかりません。

- 日本人通訳が常勤しており、言葉の心配は全くありません。
- 女性医師、日本人看護婦がおります。
- その場で薬を受け取れます。（日本語の説明付き）
- 保険に入っていない方でも低料金で診察を受けられます。（通訳付き可）
- 全科（歯科をのぞく）の診療が可能です。
- 混雑を避けるため予約制となっておりますが、緊急時は常時受付いたします。

予約受付 ・ 診療時間

(月～金) 午前8時～午後5時 (土) 午前9時～午後12時

メルボルン 1800-777-313
ケアンズ 1800-688-909
ブリスベン 1800-666-019
ゴールドコースト 1800-686-099
シドニー 1800-355-855

日本語医療センターネットワークで
同様のサービスが受けられます。

日本語医療センター

パース 日本語フリーダイヤル

1800-777-313

Level 1, 713 Hay Street Perth WA 6000 TEL: 9486 4733 FAX: 9321 4778

大好評！パーティ用寿司プラッター各種あり

お好みに合わせた盛り合わせも可能

お気軽にご相談下さい

Tel.9218-8973 / Email:jawssoffice@inet.net.au

お寿司と言えば、やっぱり ジョーズ



Jaws

Fresh Sushi. The Healthy Choice.

回転寿司 & テイクアウト

Hay St Mall 店

726 Hay St
T- 9481 1445

ホールセール&ケータリング

Osborne Park店

Unit 9, 2 Powell Street
T-9444 5836

回転寿司 & テイクアウト

East Perth 店

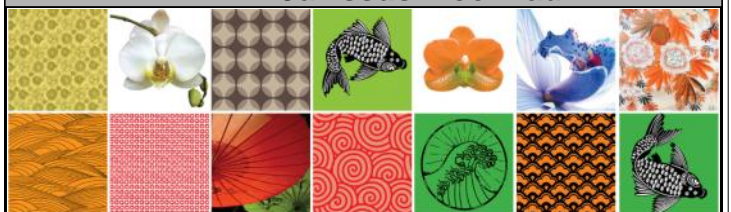
323 Hay St
(パース造幣局向かい)
T- 9225 4573

回転寿司 & テイクアウト

Town Hall 店

Shop 4, Equus Arcade
580 Hay Street
T- 9221 3255

www.Jawssushi.com.au



ようこそ「サポートネット虹の会」へ (私たちはこういう団体です)

ボランティア団体「サポートネット虹の会」は、西豪州政府の認可を受けた非営利・非宗教の社会福祉法人です。また、"Volunteering W.A." (西豪州ボランティア協会)の会員です。

「サポートネット虹の会」は「私たちにお役に立てることはありませんか」の精神に則り、パース地域社会の日本人、国際結婚をした日本人の家族、その他の人たちのより良い相互サポートを目指して、私たちの出来るサポートの充実化に日々努力を重ねています。

高齢で一人暮らしの人が病気や事故に遭遇して、即手助けが必要な場合、障害を持つ人たち、一人暮らしで緊急時に家族の助けが得られない人など、原則として自助努力の出来ない人たちへの組織的なサポートをします。

電話相談など「虹の会」に寄せられる生活、教育、育児、医療、その他、多様な相談事に応じて、解決方法とともに考え、サポートしていきます。

また、外国で暮らす日本人の子どもたちに、歌や遊びを通して日本の文化を伝えるサポートをしています。

(1)生活情報の提供

移住後間もない方、学生、ワーホリの方たちのために。

(2)医療情報の提供

医療システムなどが分からない方たちのために。

(3)介護支援

一人住まいの方が、病気になったときの見守りなどをケアチームがサポートします。

(4)妊娠・出産サポート

妊娠直後～生後3ヶ月のお子さんを持つ親へのサポートをします。

(5)子育て相談

子育てに関しての悩み事などのご相談、何でも結構です。

(6)病院、ナースিংホームなどへの見舞い、お手伝いなど

お近くに入院なさっている方がいて、訪問、お手伝いなどを希望される方。

(7)プレイグループへの支援

日本人プレイグループへの支援を行なっています。

(8)その他のサポート

(1)～(6)以外のサポートにも相談に応じます。

(9)電話相談

上記(1)～(7)までの相談事を含む、さまざまな電話相談を行っています。外国暮らしの中で困ったこと(例えば、ドメスティック・バイオレンスなどの緊急避難や子育てに関する)、悩み事をおもちで相談相手の欲しい方、生活上のヒントなどをお求めの方は、お気軽にご連絡ください。

代表: 0403 530 928 / Mail: info@nijinokai.com.au

【会員】

「虹の会」には次のような会員の種類があります。日本語が話せれば、国籍に関係なく誰でも参加できます。入会希望者は「虹の会」事務局に御連絡くだされば入会申込書を差し上げます。

- ・正会員（\$30）パース近郊に在住し、1年以上ボランティア活動ができる方
- ・準会員（\$20）パース近郊に在住し、1年未満ボランティア活動ができる方
- ・学生会員（\$10）学生ビザと学生証を所有し1年以上ボランティア活動ができる方
- ・賛助会員（個人\$20・法人\$30）会の趣旨に賛同し、資金面で援助をする個人および法人
- ・協力会員（不要）資格、経験を生かして会の活動に協力する個人および法人
- ・登録会員（不要）サポートを受けたい方、あるいは将来サポートを受けたい方

【支払い方法】

小切手の場合：宛て先 Support Net "NIJI NO KAI" Inc. / 送り先 P.O.Box650, Nedlands WA 6909

銀行振り込みの場合：口座名 Support Net "NIJI NO KAI" Inc. / BSB No.016-363 / 口座No.3483 45499 (ANZ Bank)

なお、振込みが特定できない場合がありますので、振込み時に明記するか、メールかお電話でご連絡ください。

【申し込み】

虹の会ホームページの入会申し込みフォームから、もしくはメールかお電話でご連絡ください。

●その他、お問い合わせ：事務局（キリヒレヒナー裕子）TEL: 0403 530 928 / Email: info@nijinokai.com.au

編集だより



42度を超えた記録的な暑い1月26日のオーストラリアデーに2年に一度のパース発、ジャンボ機による12時間半の南極上空飛行に参加しました。何十年も砕氷艦「ふじ」から一代、二代の「しらせ」をフリーマントルに出迎え、見送って来ましたが、今回この目で本当に南極を見、その広大な自然の美しさ、別世界に感激して帰って来ました。オーストラリアならではの企画旅行でしょうね。
(編集委員会：靖子)