

ママエール.テラス通信

2024年8月15日号 vol.001
毎月1日・15日発行

ママエール.テラス助産院
〒197-0823 東京都あきる野市野辺600-8
TEL 042-595-5950 完全予約制
診療時間：10～12時 13～17時
休診日：日・月・祝祭日



はじめまして！院長の伊藤です！



院長/助産師 伊藤 博子

助産師免許・看護師免許 北海道出身
北海道立衛生学院 助産師科・看護科 卒業
北見中村産婦人科病院に30年間勤務 取り扱ったお産は3000件超
2010年 あきる野市に転居 市の任用職員として育児相談に携わる
2024年7月 ママエール.テラス助産院を開業

助産院って、なあに？

女性のトータルケアサポート施設です

妊娠・出産の相談、産後の身体と心のケア
授乳・母乳相談、母乳マッサージ、育児相談
生理の悩み、からだの悩み、夫婦や家族の悩み
更年期障害、認知症予防、食事と健康などについて、
どの年代の女性でも相談ができる場所です。

助産院の すすめ

祝！2024年7月7日開業 ママエール.テラス助産院はあきる野市で初の産前産後の女性の身体と心のケア・授乳や育児の相談・女性の健康相談が専門の助産院です。妊婦検診やお産は取り扱いませんが、女性の悩み全般に関する相談所“まちなか保健室”の様な場所です。

妊娠・出産時だけでなく、女性特有の悩みごとや不安なことがあったとき、どこに相談したらいいかわからない、病院に行くのはちょっとハードルが高い…、と一人で抱え込んでしまうときはありませんか。そんなときは「まずはママエール.テラスで聞いてみよう！」と助産師に相談にいらしてください。何でも話せる保健室の先生みたいに思ってご来院いただくと嬉しいです。

これからも地域みなさまの健康と母子保健に貢献してまいります。どうぞよろしく願いいたします。

深い緑色の建物です！



あきる野市 睦橋通り
「野辺」交差点の角
無料駐車場（3台分）あります。

食育vol.01 夏の水分補給と甘いもの



暑い日が続いていますが、みなさま元気にお過ごしでしょうか？

冷たい飲み物やアイスクリームなどがおいしい季節ですね。私も甘いものが大好きです。さて、8～9月を元気に乗り切るためには、熱中症対策での水分補給や食べもの、何を選ぶのがポイントになります。暑いからと市販のスポーツドリンクや、氷菓子・アイスクリームなどを摂り過ぎてしまいがちですが、スポーツドリンクは意外と糖分が多いのです。糖分を摂り過ぎると余計にだるく疲れやすくなってしまいます。「ああ、熱中症かも・・・」と感じたらすぐ病院に行くのが一番ですが、行けない場合の対策として薬局などで売っている経口補水液を飲んでみてください。ご自宅で手作りもできます。

【簡単レシピ】手作り熱中症対策ドリンク

水 1ℓ
ブドウ糖10～20g ⇔ (砂糖の場合 20～40g)
天然塩(海塩) 3g
レモン汁 大さじ1～2

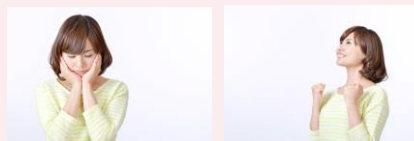
※保存は冷蔵庫で、1～2日以内に消費してください。

仕事も子育ても！
がんばる女性にエールを！



今月の催しをご紹介します！ 街角ニュース

無料相談会（月1回）
8月30日（金）
10～12じ



お試しでのご相談ができます。
1回 20分（個別、先着4名まで）
お電話でご予約ください。
予約：042-595-5950

毎月、様々なイベントを開催しています。
まずはママエール.テラス助産院を知っていただくためにみなさまが気軽にお越しいただけるイベントをご紹介します！

施設見学会（無料）
8月31日（土）
10～12じ



モダンな雰囲気の談話室（写真左）
沐浴室・赤ちゃんのお風呂（写真右）
お気軽にお越しください。
予約不要