obstetrics & gynecology
産科・婦人科

産科・婦人科

エンゼルマタニティクリニック

福岡市城南区

ソフロロジーで育んだ深い母性はよい出産から充実した育児へとつながっていきます

ソフロロジー講座

「初産婦さんにとってはとくに、妊娠というのは、分からないことや不安でいっぱいになることでしょう。当クリニックでは詳しいカウンセリングで、妊婦さんの不安を取り除いてあげること、そして自分を上手にコントロールしながら、出産に対してポジティブな気持ちを育てる、ソフロロジー産前教育を熱心に取り入れています。

ソフロロジーとは、ヨーロッパで主流となっている、西洋と東洋古来のリラックス法（ヨガや禅）の要素を取り入れた出産法のこと。これは生理学的根拠にも基づいたもので、苦痛が軽減する働きのある脳内物質にベーターエンドルフィンというものがありますが、それを出産時にいかに多く出せる状態に持っていくかが、実はソフロロジーの大きなポイントなのです。そのためには、生まれる前よりおなかの赤ちゃんへの母性を育て、積極的に「産みたい」という気持ちを持つことも、とても大切な部分になってきます。ソフロロジーは、日ごろからイメージトレーニングをするなど、お母さんご自身が少しがんばらないと上手くいきません。しかし、そこで育まれた深い母性は、陣痛さえも「赤ちゃんに会える」という喜びに変えてしまう力を持っています。

よい出産、そしてよい育児のために、私たちスタッフもしっかりとサポートしていきますので、あせらずに一緒にがんばりましょう。」

1歳のお誕生会

シェフが腕をふるいます。

マタニティビクス
妊娠・出産のメカニズムや女性の生理的特性を考慮して考えられた、安全で効果的な妊婦のためのエクササイズ。楽しく体を動かしてストレスの解消にもなります（無料）。

ベビーリング
18金のリングに誕生石がついた記念品を退院時にプレゼント。

お誕生会はいつも大盛況！

育児支援の一環として、当院で生まれたお子さんを対象に健診（無料）も兼ねた1歳の誕生会（1回／2ヵ月）を行っています。オペラ歌手によるミニコンサートを楽しんだり、手作りのおやつを囲んでおしゃべりしたり、いつも同窓会のような気分でわいわいと楽しい時間を過ごします。この会をきっかけにお母さん同士お友だちになることも多いそうですよ。

退院前にゆったりシャンプー＆エステ

プロによるシャンプーとフェイシャルエステを、退院前に1回無料で受けることができます。出産や授乳で疲れたお母さんにリフレッシュのプレゼント。

DATA

- ■住所　福岡市城南区堤1-13-31
- ■TEL　092-863-1115
- ■FAX　092-864-7460
- ■http:　//www.angel-maternity.com/
- ■院　長　日高　輝幸
- ■診療科目　産科・婦人科
- ■診療時間　平　日　9:00～13:00　15:00～18:00　木曜・土曜　9:00～13:00　日　曜　10:00～12:00（休診の場合がありますので、TELにて確認後、ご来院ください）。
- ■休診日　祝日
- ■駐車場　180台

MAP

ソフロロジーって実際にはどんなことをするの？

まずは病院から渡されたイメージトレーニング用のBGMを聴きながら、一番リラックスした状態（ソフロリミカルな状態）をつくります。そして、ゆっくりとおなかの中の赤ちゃんとの会話を楽しむことからソフロロジーは始まります。赤ちゃんへの声かけは、どの産院でも薦められることとは思いますが、それを毎日、生活のなかで意識的に取り入れることで、無意識下にある母性を引き出すという狙いがあるのです。そうするうちに、出産はとても待ち遠しいものとなり、赤ちゃんに早く会いたいという思いが、お母さんの中でどんどん大きくなってくるのです。こうなれば、出産はもう半分成功したようなもの。日ごろからよくイメージトレーニングを積んでいる人は、いざ分娩というときに、ソフロロジーのBGMを耳にするだけで、スッとリラックスした状態に入ることができます。またソフロロジーでは、物事をあるがままにとらえます。ですから陣痛についても前向きで、陣痛は赤ちゃんを生み出すための大事なエネルギー、そして出産は赤ちゃんとお母さんが行う共同作業と考えます。痛みに抵抗するのではなく、あるがままに受け入れて乗り切ることで、出産の恐怖は消え、痛み自体も軽く感じられるようになるのです。そしてまた、ソフロロジーに学ぶポジティブな思考は、お母さんにとって、これから続く育児を乗り切るための大きな力にもなり得るのです。

出産は緊急疾患

急に運び込まれたり、分娩の途中で緊急の手術となった場合など、当医院ではいつでも30分以内に処置を施せる体制を整えていますが、このことは分娩の安全性を考える上で大きなポイントになってきます。また日ごろから小児科医と連携して、いざというときにもすぐに対処してもらえるような体制をとっています。緊急体制については日本産婦人科医会全体としても、さらなる向上を目指していこうという動きが、今高まっています。

■院長
日高　輝幸
Teruyuki Hidaka

「こんなことを聞いても…」などと考えず、何でも医師に聞いてください。不安やわからないことなどを話し合うことこそが、妊婦さんと医師とのコミュニケーションなのですから。出産までの10ヵ月間で、何でも聞けるというしっかりとした信頼関係を築くことこそ、大切だと私は考えます。それでなくても不安な出産です。自分を理解する人たちのなかにいてはじめて、安心して産むことができるのではないでしょうか。