



# ジュンマミーズ倶楽部

2024  
Autumn  
vol.86

段々と朝晩に涼しさを感じる季節になってきました。

季節の変わり目は気温や気圧などの変化が大きく、身体やところに不調をきたすことがあります。



産後はこんな症状が現れることが…

- ・気分がずっと沈みこむ
- ・涙もろくなる
- ・物忘れが多い
- ・気力がわかず、疲労感が続く
- ・家事や育児に集中できない



これまでと違う生活がスタートすることで、十分な睡眠がとれなかったり、思い通りにいかずストレスが溜まったりと、情緒不安定になりやすいと言われています。

パパに起こることも…



## 対策

身体やところの不調は、子育てにも影響を及ぼすため、周囲のサポートがとても大切です



少しでも不調を感じたら、早めに周囲に相談しましょう



周りの方も「いつもと違うな」と感じたら、積極的に手助けを



ひとりで気分転換をしたり、睡眠をとるなど  
身体やところをゆっくり休める時間をつくりましょう



産後ケアを利用してみる

ジュンレディースクリニックでは各自治体と提携し、  
宿泊型や日帰り型の産後ケアをご利用いただけます。

辛いと感じた際はひとりで抱えこまず、当院に一度ご相談ください。



## 十五夜 お食事の様子

ジュンレディースクリニックでは、季節の行事にちなんだ食事やおやつをご提供しています。みなさまに喜んでいただけるよう、各院厨房スタッフが心をこめてお作りしています。ぜひお楽しみください。



Toyohashi

Anjo



Senrioka



Kodaira

