

子育て情報

ままちっち

mamachiechi

あべの・ひがしすみよし エリア

vol.96

2025.12.1

あべの・東住吉周辺 病院クチコミ

もしものときのための緊急電話相談窓口

読者モニター企画

育休復職後のパパ・ママに本音インタビュー
わが家のちようどいい働き方

育児時短就業給付金について

子育てコラム

子育ても、キャリアも、私らしく



Acha

いってみせ（東住吉）
7kuma cafe

お知らせ

読者モニター企画 リトミック &
英語会開催
子育てボランティア養成講座

新連載

vol.1

あい先生の おくち相談室

ちょっと聞いて～！

へトへトな日の手抜きメニュー

ままちっちが運営するポータルサイトや
LINE、イベントカレンダーなどはこちらから



先生も受付の方もおだやかで、安心して診ていただけます。予約制で電話で予約を取るのですが、受付の方が親身になって症状などを詳しく聞いてくださるので、私はネッ

月には一回日曜日に予防接種や健診をしていたので、働いているときはとても助かりました(ままぼん)

富吉医院

(丸山通1)

Webで予約が取れるので助かります。院内もきれいで先生もやさしく、症状をわかりやすく説明してくれます(びい)

事前予約ができ、案外当日に空いてることも多いです。待ち時間もそこまで長かった経験はなく、発熱時は別室に案内されるので、安心して。先生はサバサバしていますが、久しぶりに行っても子どもを覚えてくれています(2児のママ)

このうえ小児科阪南クリニック (阪南町4)

予約制で待たずに診察できて、先生方はとてもやさしいです。予防接種をしたらがんばった証にガチャガチャができるので、いやな注射もがんばってくれます(くろまめ)

このうえ小児科阪南クリニック

(阪南町4)

あべの・東住吉周辺

病院クチコミ

地域のママ・パパに、おすすめの病院を教えてください。参考にしてみてくださいね。

病院特集



小児科

いたがねファミリークリニック

(天王寺町北2)

ネットで予約できます。小児科の女医さんが、子どもにやさしいのはもちろん、親にもやさしく声をかけてくれます(ぼぼまる)

久保田医院

(天王寺町北3)

地元の小児科という感じです。小児科ですが、お年寄りの方も来られてる、アットホームな医院です。3診制の曜日があるので、どうしてもお昼に受診したいとき、夜は救急ほどではないけど、受診した方がよさそうなどきなど、とても助かりました。夏に子ども向けの夏祭りを開催されていて、地元で愛されているような雰囲気の良い医院です(はるちゃん)

ゆうゆうクリニック

(松崎町4)

先生も看護師さんもやさしいです。インフルエンザの予防接種は親も一緒にしてもらっていますが、いつも痛くありません！夜や土曜にもしていただけるので夫もお願いしています。子どもは診察の後にももらえるシールにとても喜んでます！(プーさん)

たかまつこどもクリニック

(阪南町1)

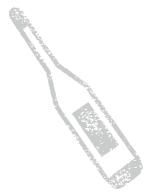
上の子の時から10年以上お世話になっています。末っ子の息子は発達特性があり、受診の際やんちゃで、待合室や診察室でなかなか思うように動いてくれないうことがありますが、そんな時でも、先生、看護師さん、受付の方、みなさんやさしく笑顔で接してくださるので、子どもにイラッとしている私はいつも癒され、救われています(はやママ)

先生のお人柄がすてきで、子どものことを一番に考えてくれていることが伝わります。むやみに薬を処方したりせず、またその理由もしっかり説明してくれるので安心。予防接種についても、親の考えにに応じていろいろな相談のつてもらえます(こりん)

勇村医院

(阪南町5)

予約なしですぐ診てもらえます。昔ながらの病院ですが、薬局も近くに数か所あるので、病院後の薬処方でも段取りしやすいです(2児のママ)



その横のうさぎ薬局もとてもいいです(るりりん)

予約制で待ち時間も少なく、施設もきれいで、ベビーカーのまま入れます。離乳食に詳しい看護師さんみいるので相談もできます(あや)



小児科・大人におすすめの医院

鶴ヶ丘あすま診療所

(西田辺町2)

先生が親身になって話を聞いてくれる。子どもにどの治療が一番いいかを考えてくれる。看護師さんもやさしい(ななママ)

発熱外来で初めて行ったのですが、電話対応もていねいで病院に着いてきちんと隔離してくれました。処方箋の連携もしてくれ、薬剤師さんが院の隔離場所まで持ってきてくれ(おつりも予想して二度手間を防ぐ)、スムーズに対応してくれました。先生もやさしかったです！(Sちゃん)



昭和町駅
徒歩1分!

マタニティ産後・ダイエット専門整体nicona



マタニティ整体

—対象—
妊娠初期～
36週目
妊娠期の不調改善
安産を目指し
産後の回復力を高める

産後骨盤ダイエット整体

—対象—
産後生後1か月
検診後～
産後の身体の不調
体重が減らない
体型が戻らない

通常初回料金 ¥12,000円

毎月各4名様 限定 2,980円

無料相談も承っております

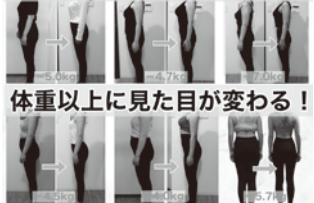
無料託児付き♪

ママと同室で安心♪

nicona産後

住所:阿倍野区昭和町1-9-17 アンフィニXIX 103号
TEL:090-7485-3545 営業:9:00~15:00 定休日:木曜・日曜・祝日

卒業されたママさん達の変化!



マイナス1歳から受け入れ

女性Dr.も在籍しております

子ども専門の歯医者さん

- 子どもの矯正治療・予防矯正(専門医が担当)
- 子どものお口の機能の発達不全にも積極的に対処
- 子どもの予防歯科に重点をおいています

駐車場8台有

住所: 東住吉区 東田辺2-26-3
TEL: 06-6696-7244

院長 藤原成樹

ちょっと聞いて～!

A. せいろ蒸し。冷蔵庫に余ってるくたくたの野菜やお肉、魚をせいろに乗せて、蒸すだけ。ポン酢やゴマだれで食べるので、お鍋だと暑い日にもおすすめ! 1段目を大人用、2段目を離乳食の温めにも使えます(あやにゃん)

ちょっと聞いて～!

A. あんまり料理したくないときでもこれなら用意できるかも…! 「ヘトヘトな日の手抜きメニュー」



緊急電話相談窓口・インターネットの検索システム

医療情報ネット(ナビ)
診療科目や住所、医療機能などから医療機関の情報を検索することや、休日・夜間急病診療所などの情報をインターネットから検索することができます。

救急安心センターおおさか

突然の病気やケガでどうしたらいいかわからない場合の救急医療相談や医療機関の案内を、看護師、相談員が医師の支援体制のもと対応してくれます。緊急性がある場合は救急車が出場することも。

24時間365日
固定電話・携帯電話
#7119
ダイヤル回線・IP電話
06-6582-7119

小児救急電話相談

休日・夜間の子どもの急病時にどのような対処したらよいのか、病院を受診した方がよいのかなど判断に迷ったときに、小児科医師・看護師に電話で相談できるものです。

19:00～翌朝8:00 365日
固定電話・携帯電話
#8000
ダイヤル回線・IP電話
06-6765-3650

大阪府救急医療情報センター

救急車を呼ぶほどではないが、適切な医療機関がわからない場合に、受診できる病院を教えてください。

24時間365日
06-6693-1199

大阪中毒110番

薬品やタバコなどの誤飲、各種化学物質などによる急性中毒時の緊急対応など。

24時間365日
072-727-2499

冷蔵庫など見えるところにこのページを貼っておくのをおすすめです！

夜間・休日対応の診療所

中野休日急病診療所 東住吉区中野2-1-20 06-6705-1612	■内科	日曜・祝日・年末年始 10:00～16:30
	■小児科	月～金曜(祝日・年末年始を除く) 20:30～23:00 日曜・祝日・年末年始 10:00～16:30
沢之町休日急病診療所 住吉区南住吉4-14-28 06-4700-7771	■内科／小児科	日曜日・祝日・年末年始 10:00～16:30
	■歯科	毎日 21:00～翌朝 3:00 日曜・祝日・年末年始 10:00～17:00 (受付 9:30～16:00)
大阪府歯科医師会 休日・夜間緊急歯科診療所 天王寺区堂ヶ芝1-3-27 夜間:06-6774-2600 休日:06-6772-8886	■歯科	毎日 21:00～翌朝 3:00 日曜・祝日・年末年始 10:00～17:00 (受付 9:30～16:00)

小児救急支援アプリ

緊急性の判断から病院情報まで(大阪府全域)。Android、iPhoneに対応しています。

近くの医療機関がアプリに表示され、ワンタッチで電話可能。地図も表示されます。

アプリのダウンロード「小児救急支援」で検索

小児救急支援

検索



皮膚科

たしま皮膚科形成外科
(阿倍野筋5)

受付の方も先生もすぐくていいねです！子どもにやさしく、イボを焼くと5回ごとにかわいい消しゴムがもらえ、いやな治療もがんばってできました。待ち時間も少なめでおもちゃもあってよかったです(プーさん)

予約ができるので、待ち時間はあまりないです。おもちゃや絵本スペースもあり、受付の方もやさしい雰囲気でした。他の皮膚科がお休みの木曜日に開いています(ピカ)

どい皮膚科クリニック
(文の里2)

診察が端的で的確です。チャキチャキお話しされて、わかりやすい。また予約制なので長く待たなくてすみ、子連れにはありがたいです(こつ)

よねざわ皮膚科クリニック
(昭和町5)

子どものことに関して、他の皮膚科に診てもらっても数か月間不安が解消されなかったことが、1回の診察で解消できました。とても親切にていねいに説明していただき、米

澤先生にすっかり診ていただいたおかげでモヤモヤしていたことも解消され、心から感謝しました(おまめ)

樋口皮膚科

(東住吉区山坂5)

待合室が静かでおもちゃなどはありませんが、先生は穏やかでしっかり診てくれます。お薬も少なめなのでとてもまじめな先生だと信用しています。普段の湿疹は小児科で診てもらいますが、見たことのない症状の際は樋口先生に診てもらっています(そうちゃんママ)



耳鼻科

きゆうない耳鼻咽喉科

(文の里2)

高学年の子どもが突発性難聴になったときに、先生は母親の私ではなく子どもに病気の経過の説明と生活のアドバイスと共に「勉強大変だよね。学校しんどいよね。先生もわかるよ。できそうなきにやってみる感じで無理はしないでいいからね。よくなっていくからね」と、まだたくさん後ろに患者さんが待っておられるのに、ゆっくりやさしく声をかけてくれました。耳のことだけでなく、子どもの不安な気持ちに寄り添ってくださったことが、私も子どももうれしく感動し、心配な

気持ちがとても軽くなりました(Sママ)

先生が日本一やさしい(万博)



歯科

あべのグリーン歯科昭和町院

(阪南町3)

子どもも大人も一緒に通える。予約制なので待ち時間が少なく先生たちもやさしく、子どもも泣かずに楽しく通えます。また最後にガチャガチャができるので子どもが喜びます(さちか)

永山歯科医院

(播磨町1)

親子で一緒に行くと、子どもを診てもらった後に親の治療もしてもらえる。低月齢だとだっこしたまま、親から離れられる場合はキッズスペースで受付のスタッフさんが見ておいてくれる(いめるのママ)



心理カウンセリング

大阪心理カウンセリングセンター

(松崎町2)

不登校になったときに的確なアドバイスをくれた。また学校に対してこちらの状況を説明してくれ、理解するように助言してくれた。本当に頼りになる心理士さんです(ななママ)

利用レポ

夜間・休日に自宅で診療が受けられる
オンライン医療サービス
ファストドクター

コロナ禍で外出が不安だったころ、子どもが夜に急な発熱。病院は閉まっているし感染リスクも心配で、どうしたらいいか途方に暮れていたときにファストドクターを利用しました。驚いたのは、スマホで簡単に申し込みができて、診察後すぐにその場で薬をいただくこと。コロナの可能性も考えて不安でしたが、医師の説明がわかりやすくてホッとしました。費用も保険が適用され、かかったのは診察料と交通費だけ。思っていたよりお財布にもやさしかったです。当時は病院も混み合っていて、兄弟を連れての受診は本当に大変でした。そんな中、こうしたサービスがあったことに心から救われ、働くママの強い味方だと実感しました！(まつきー)



fastdoctor.jp

★「ファストドクター」とは

24時間・全国対応の総合医療窓口サービス。通院が難しい方のために自宅にいながら医師の診察が受けられる2種類の「おうち診療」(オンライン診療・救急往診)を利用できます。

A. 冷凍餃子。何もしたくない日は麺類がいいけど、夫の帰りが遅いとまた作らないといけないので、そんな日は冷凍餃子にします。子どもも食べやすいので喜びます(そうちゃんママ)

A. ホットプレートそばめし、ホットプレートオムライス。残り物野菜やお肉など適当にザクザク切ってホットプレートにどんどん投入、ソースやケチャップで味付け、真ん中に溶き卵を投入、好みの固さに火が通ったら完成(いとこん)

Q 時短勤務にした理由は？

A 妻がかなり先にフルタイムで復職していて、家族のライフスタイルもそれでまわっていました。私は、子どもと接する機会がもっとほしかったのと、園への送迎もあり時短勤務を選択しました。

Q フルタイム勤務にしなくてよかったなと思うこと。また、フルタイム勤務にしてもよかったなと思うことはありましたか？

A 子どもと接する時間が増えてうれしい反面、給与面ではやはり時短の分だけ少なくなるので厳しいです。妻がフルタイムで働いているので、家計はまわっていると感じます。

Q 復職後の生活面での変化について

A 仕事の流れや園の送迎などのライフスタイルに流されて、ついて行くのに必死でした。ドラム型洗濯機や食洗機や調理家電で時短できたのはありがたかったです。育休中に料理修行しておけばよかったと思います。夫婦で取り組む「家事・育児チェック表」の活用がおすすめです。

Q 時短勤務にした理由は？

A フルタイム勤務だと保育園に送る時間が早朝保育になるため。家事がおろそかになり、何より娘との時間がとれなくなってしまうため。今は家族の時間を大切にしたいです。

Q フルタイム勤務に切り替える予定はありますか？

A 小学校卒業のタイミングで考えています。

Q 復職後の生活面での変化について

A やはり子どもと一緒に過ごす時間がもてることがよいです。お迎え後は一緒に買い物や料理をすることが多く、子どもも自分が手伝った夕飯はよく食べてくれます。2歳のイヤイヤ期は本当に大変でした。夜は子どもと一緒に21時に寝て、朝4時に起きて自分の時間を楽しむこともあります。



時短勤務で
復職しました

おおさか
たろう

さんの場合

末っ子が3歳のときに復職

🕒 9:00～14:00



時短勤務で
復職しました

あまかん

さんの場合

1歳6か月のときに復職

🕒 9:30～16:30

ご存じですか？

育児時短就業給付金について

2025年4月からスタートした新制度「育児休業給付の拡充」。時短勤務で復職した場合、時短勤務分の給与に加え10%の賃金が増加される仕組みです。対象となるのは、「2歳未満の子どもを育てていること」「時短勤務をしていること」「雇用保険に1年以上加入していること」など。申請は個人ではなく事業主を通して行います。詳しくは、右の厚生労働省ホームページからご確認を！



厚生労働省ホームページ

07

ちょっと
聞いて～！

A. パパの愛情やきそば。私が「もうやだ。疲れた。何もしたくない」と駄々をこねながら、リビングでくつろぐパパの前にホットプレートと切った野菜、肉と麺と適当な調味料、皿などを並べておくと、約10分後に焼きそばができます（パパは中華料理人）

読者モニター企画

時短勤務？

フルタイム勤務？

育休復職後のパパ・ママに本音インタビュー

ちよいどいい働き方



育休から復職するとき、多くのパパ・ママが悩むのが「時短か？フルタイムか？」という選択。家庭の事情はそれぞれ違うため、正解は一つではありません。今回は、実際に育休明けに復職したパパ・ママの本音や工夫、悩みをご紹介します。先輩たちの経験を参考に「わが家にとってのちよいどいい働き方」を見つけてみませんか？



全文をWebで公開中！

Q 初めに時短で働こうと思った理由は？

A 1人目のとき：保育士さんと相談し、なるべく短い預け時間にしかかったから。

2人目のとき：2人育児で保育園の送迎や帰宅後～就寝までの所要時間が読めなかったため。

Q フルタイム勤務に切り替えた理由は？

A 部署内の人員不足により、仕事量が増え残業が常態化したため。残業代は出ますが、残業時間管理のための申請が面倒でした。

Q 復職後の生活面での変化について

A とにかく夫婦で協力しないと生活が回らないので、仕事や家のことをお互いにリスペクトし合って、感謝の気持ちを忘れずに過ごしています。カレンダーを共有して残業できない日を見える化し、お迎えの担当をスムーズに決めています。家事も平日は最低限。夕食は子どもがよく食べる固定メニューをローテーションしています。仕事が好きなので、フルタイムに戻ってからはやりがいも大きく、夫婦交代で子どもを見ることで一人時間も確保できています。ただ、お迎えが遅くなる日は申し訳なく、平日ゆっくり遊べないことに悩むこともあります。



時短勤務で復職後、
フルタイム勤務に
切り替えました

あおまる

さんの場合

1人目が生後半年のとき、
2人目が1歳6か月のときに復職

🕒 時短：9:30～16:30
フルタイム：9:00～17:50
（残業は20:30まで）



いवाई歯科医院

IWAI DENTAL CLINIC

ママの診療時にはお子さまと一緒に！
ベビーカーのまま、ママの横でお待ちいただくこともできますよ。
キッズスペースやおむつ交換台も完備！



女性Dr.もお待ちしています
お口のことから子育てのこと
なんでもご相談ください



阿倍野区松崎町4-4-22 翡翠マンション102号 ☎06-6654-4182
診療科目／歯科・小児歯科・歯科口腔外科・矯正歯科

学ぶ土台を育む
探究型プログラム

年中さんからの『キンダーキッズコース』
無料体験実施中！

夢中で
学ぶ
新勉強法

●体験会のお申込・お問合せ
T E L：06-6623-8115 平日13時～17時
天王寺校：阿倍野区阿倍野筋3-3-2 1階



RAKUTO
近未来を生き抜く、探究脳を！

ちょっと
聞いて～！

A. しらす丼。しらすは多い方がおいしいです。お好みで卵黄を乗せても。火も包丁も使わないし（ねぎは調理バサミでカット）、夫も好きで、子どもたちもモリモリ食べてくれて最高（グータラかあさん）

06

子育てボランティア養成講座

全4回連続講座

子どもや子育て家庭を、地域でそっと支える学びの場。あなたの優しさを活かしてみませんか？



日程

令和8年1月20日～2月10日
毎週火曜日 10:00～12:00

場所

1/20 阿倍野区役所
1/27 阿倍野区社会福祉協議会
2/3 阿倍野区社会福祉協議会
2/10 阿倍野区子ども・子育てプラザ

参加費

全4回／1,000円 資料代・保険料など

募集人数

20名

募集対象

阿倍野区の子育て支援に興味、関心がある方※お子様連れでの参加は不可

申込方法

①または②いずれかで申込
①WEB申込(左記QRコード)
②下記申込項目を記入のうえ、郵送または電話または「こもものひろば阿倍野筋」に持参



申込項目

①氏名②年齢③連絡先(住所・電話番号・メールアドレス)

申込先

こもものひろば阿倍野筋
開館時間 平日9:30～15:30
阿倍野区阿倍野筋5-1-17
TEL:06-6657-6966

申込締切

12/25(木)
申込多数の場合は抽選のうえ、当落に関わらず、全員に郵送で通知

主催 阿倍野区子育てボランティア養成講座実行委員会



リトミック&英語会開催

読者
モニター
企画

読者モニターさん初の試みとして、ふらっとひろばままちっの1階を使ってモニターリトミック&英語会を開催しました！資格をお持ちのモニターさん2人が講師となって、内容を考えてくれました。

今後も普段のモニター座談会だけでなく、モニターさん同士の交流の場となればうれしいです。



参加モニターさんの感想

子どもが楽しそうに笑顔で手をパチパチして参加していて私もうれしくなりました。1歳になったばかりの子どもと一緒に楽しめるリトミックに魅力を感じました。また、リトミックの中に英語が入ること、英語を自然に楽しんで学べるのもすばらしかったです。小さい頃から英語を少しずつ日常に取り入れることで、子どもにとって英語が楽しいコミュニケーションツールのひとつになればいいなと思いました(ななび)

初めてのリトミック会は、子どもと一緒に音楽を楽しんだり、英語にふれて勉強までできるととてもいい機会でした。初めは緊張していた息子ですが、私や周りのお友だちが楽しそうに歌を歌ったり体を動かしているのを見ると刺激にもなったようで、終わってからも帰りたくないようでした(笑)。短い子育て期間で親子が一緒に楽しめる習いごとのひとつとして、今後も取り入れたいなと思っています！(Noriko)

子育てコラム

子育ても、キャリアも、私らしく

～阿倍野で3人育てながら働く私の選択～



こんにちは、いっこです。阿倍野区で3人の子育てを育てながら、シェア型図書室の運営や子育て支援、キャリア相談の仕事をしています。私は3度の復職を経験しました。第一子のときは産後1年、第二子のときは生後1週間後保活と就活をスタート。それほど「社会とつながりたい」「自分の力を発揮したい」という想いが強かったのです。第三子のときは初めて育休から復帰し、戻る場所があるありがたさを実感しました。

「子育てから職場へ復帰されるみなさんへ」
おかえりなさい、そして、これからがまた新しいスタートですね。育児と仕事、どちらかを我慢したり、あきらめたりするのはなく、柔軟に混ぜ合わせて共存させていく。そんな「ワークライフブレンド」という考え方や、周囲に助けや支援を求める「ヘルプシーキングスキル」を磨くことが、今の時代を生きる私たちにとっての大きなヒントになるのではないかと思います。



就活中は大阪マザーズハローワークや「ふあみタス」を利用。復職前にファミサポや病児保育を登録。復職後、実際に託したのは、保育園、パートナー、病児保育、育休中のママ友、幼なじみのお母さん。子どもが入院した時は遠方からいじり＆ばあばに来てもらいました。

子育てしながら働くことは大変。だからこそ、いろんな人に助けてもらう力を磨くが勝ち！ひとりではなばりすぎず「みんなで子育て」が笑顔の秘訣です。

選り取ってききました。

日本の社会を見てみると、親にな

って働くことがまだまだ大変すぎ

ると感じます。それでも、子どもが

いるから今の私がいる。子どもが好

き、自分らしく働くことも好き。欲

張りでも、さまざまな働き方を通

してワークライフブレンドを楽し

み、幸せに生きられたらいいと思

っています。

解説

仕事と家庭、どう両立する？

「バランス」と「ブレンド」の考え方

「ワークライフバランス」は、仕事と

家庭をきちんと分ける方法。「ワー

クラライフブレンド」は、仕事の合間

に子どものお迎えや家事をはさむ

など、柔軟に行き来するスタイルで

す。生活リズムに合わせて、無理な

く続けられる働き方を見つけたい

ですね。



完全版は
WEBにて
公開中！

保活を乗り越えた記録は
ままちっvol.65～69
またはいっさんの
noteをご覧ください



こそだてらす
cosodaterrace

0歳～2歳
あべのキューズモール2階
キューズランドベビー
平日10:00～14:00(土日祝除く)

こそだてらすの様子や
最新情報はこちら



西田辺

ままちっひろば
- 西田辺 -

昭和町

ふらっとひろば
ままちっ
- 昭和町 -

妊婦さん、0歳～概ね3歳未満
阿倍野区阪南町2-7-12
(大阪メトロ昭和町駅より徒歩5分)
平日9:30～14:30(土日祝除く)

小さな
お子さんが
親子で遊べる
ひろば

妊婦さん、0歳～3歳未満
阿倍野区昭和町5-10-3
(大阪メトロ西田辺駅より徒歩2分)
平日9:30～14:30(土日祝除く)

ひろばの詳細やイベントの内容は
ひろばホームページから



ちょっと
聞いて～！

A. アンパンマンカレー、プリキュアカレー、ポケモンカレー。あれば前日残り物の煮野菜などを刻んで加えて温める。アンパンマンソーセージを刻んでトッピングする！愛情たっぷり！子ども大喜び！（料理上手）

ちょっと
聞いて～！

A. ベーコン玉ねぎ炊き込みごはん。具材を切って白だし大さじ1～1.5を入れて炊くだけ。子どものお気に入りです！(2児のマーチ)

あい先生の おくち相談室

歯科医師として歯科診療に携わりながら、「未来の子どもたちの笑顔に貢献する」という思いで一般社団法人HEALTHY ORAL PROJECTを立ち上げ、活動している尾形愛先生。歯が生える前の乳児から「お口からみる全身の成長」をテーマに講演や指導を続けられています。今回から、歯科医師として「子育て中のママ・パパに知っていてほしいこと」を綴っていただきます！



プロフィール profile

大阪市住吉区出身。歯科医師として多数のクリニック勤務の後、一般社団法人HEALTHY ORAL PROJECT設立。小児口腔育成プログラムの構築、スタッフ指導、院内セミナーや患者の指導を行っている。

Instagram



website



vol.1

お口の発達が 全身に与える影響

なぜ口腔機能の
発達が大切？



初めまして、歯科医師の尾形愛です。今回から子どもたちのお口の発達と全身の関係について、私の思いを書いてみたいと思います。
長年この仕事をしていると、子どもたちにさまざまな変化が起こっているのを実感します。子どもたちを取り巻く環境も変わりましたが、特にお口の中はたった30年で大きく変わりました。

よく噛むことで顎の骨や筋肉が発達し、歯がきれいに並ぶスペースができます。また、咀嚼は脳への血流を増やし、記憶力や集中力を高めることが科学的に証明されています。よく噛む子どもは学習能力が高い傾向があるという研究結果も出ています。

「食べる」機能



虫歯のある3歳児は、2人中1人から10人中1人と急激に減りましたが、逆に歯並びの悪いお子さんは5人中4人と増えています。また姿勢の崩れからお口ポカンになったり、いびきをかく子どもも増えました。「歯医者さんなのに、姿勢や睡眠の話をするの？」と驚かれることがあります。実は、お口の発達は全身の健康と深く結びついているのです。

お口には「食べる」「話す」「呼吸する」という三つの大きな役割があります。これらの機能が正しく発達することで、体全体が健やかに育ちます。逆に、お口の機能に問題があると、思いもよらない影響が全身に広がる可能性があります。

虫歯のある3歳児は、2人中1人から10人中1人と急激に減りましたが、逆に歯並びの悪いお子さんは5人中4人と増えています。また姿勢の崩れからお口ポカンになったり、いびきをかく子どもも増えました。「歯医者さんなのに、姿勢や睡眠の話をするの？」と驚かれることがあります。実は、お口の発達は全身の健康と深く結びついているのです。

「話す」機能

舌や唇、顎の動きが正しく発達することで、明瞭な発音ができるようになります。これはコミュニケーション能力の基礎となります。さらに、お口の機能は姿勢とも関係します。姿勢が悪いと噛む力が十分に発揮できないだけでなく、最終的にはお顔の見た目にも影響します。お口と姿勢は相互に影響し合っているのです。

「呼吸する」機能

本来、人間は鼻で呼吸する生き物です。鼻呼吸では空気が温められ、加湿され、細菌やウイルスが除去されます。ところが口で呼吸すると、風邪やアレルギীরリスクが高まるだけでなく、歯並びが悪くなったり、睡眠の質が低下したりします。睡眠の質が悪いと成長ホルモンの分泌が減り、発育や学習にも影響が出ます。

今後の連載では、妊娠期から学童期まで、各時期のお口の発達と全身との関わりを詳しくお伝えします。「食べる」「呼吸する」「話す」という当たり前のようで奥深い機能が、どのように育ち、どう全身の健康につながるのか。そして、保護者の方が家庭でできることは何かを具体的に話していきます。

A. コンビニバイキング。コンビニにみんなで行き好きなものを買う。自分の好きなものを買って家族も喜びます。野菜不足が心配なら野菜ジュースか青汁を翌朝の朝食にプラスします(常に手抜き)



いってみせ



誰もが居心地よく過ごせるカフェ
7kuma cafe



子連れママも一人時間を楽しみたい方も、誰もが気兼ねなく過ごせる「7kumacafe」。安心のキッズスペースと本格スイーツで、親子も大人もゆったり笑顔になれる地域密着型カフェです。

親子にもやさしい
誰もがくつろげるカフェ空間



2人の子どもを育てる店長・首藤さんが手がけたキッズスペースには、子育て経験を活かした細やかな工夫が随所に詰まっています。家にいるような安心感を大切に、まず靴を脱いでくつろげるスタイルを採用。家具やおもちゃ箱はすべて角のない丸みのあるデザインで、子どもにも安心。ママたちがゆつくり過ごせるよう、空間のつくりや導線にもこだわっています。多くの施設が「キッズスペースのみ」「カフェスペースのみ」である中、「7kumacafe」は親子で一緒に過ごせるスペースと、それ以外のカフェスペースを大きな壁で仕切ることで異なる空気感を演出。子連れの方も、そうでない方も、気兼ねなく利用できる居心地のよいカフェです。ここ来れば、親子どもも、それぞれの時間を楽しく、心地よく過ごせること間違いなしです。



メニュー



ドリンクはなんと26種類！一杯480円からとりえずナブルでした。種類がたくさんある理由は、次に来たときの楽しみが増えたらという店長の想いからだそうです。フードメニューも豊富でポリュミー。食べきれなかった分は持ち帰りもできます。スイーツは、フランス料理出身のオーナーが作る大阪府知事賞を受賞したガトーショコラや、シフォンケーキ、クロッフルがおすすめです。キッズメニューはかわいい車に載せて提供されるので、子どもたちは大喜びだそうです。

離乳食の持ち込みももちろんOK。オムツ交換台も店内にあり、オムツもそこで捨ててもらって構わないとのこと。混み具合はまちまちで、週末にかけて比較的混む時間帯が多くなるようです。予約もできるので、お電話やInstagramのDMから連絡してみてくださいね。

ポリュミー満点のフードと
豊富なドリンク



親子はもちろん、
地域の人たちの憩いの場へ



東住吉区杭全7-10-14

070-8500-6879

日曜日

モーニング 9:00~11:00

ランチタイム 11:00~14:30

カフェタイム 14:30~17:00

@7kumacafe



オープンから4か月、店長がこれまでの子育て支援員としての経験と、2人の子育て経験を活かしたお店は、親子連れに限らず幅広い世代に愛されはじめています。特に「ゆつくり過ごせる場所ができてうれしい」というお客様の声は、店長にとって何よりの励みです。冒頭でも記載したように、キッズスペースには、安全性や楽しさにこだわって選ばれたおもちゃが揃い、子どもたちが夢中になって遊べる工夫が光ります。大人はカフェでほっと一息、子どもは安心して遊べる空間で、家族みんなが心地よい時間を過ごせます。これからも地域のみなさんにとって、気軽に立ち寄れる憩いの場をめざしています。

A. 冷奴丼(温奴丼)。ご飯の上に絹豆腐、天かす、かつおぶし、大葉をちぎってのせて、ポン酢をかけて食べます。豆腐でタンパク質も取れます！子どもはポン酢の酸味をいやがるのでめんつゆをかけています(りよ)



2026上期

ままちっち 読者モニター募集

p9に読者モニターさん企画
のイベントレポートを掲載
しています

応募は
こちらから



内容：■ 月1回のモニター座談会
(平日・阿倍野近辺開催)

■ 希望される方にはお店の取材など
紙面づくりにも関わっていただけます

人数：5組程度

期間：2026年4月～9月ごろ

応募締切：2026年2月28日(土)

0～2歳児を子育て中の方
集まれ～

子育て中のママ・パパの声を紙面づくりに活
かすため、読者モニターを募集します。月1回
程度、子育てで興味のあることや気になるこ
となどをわいわいお話するモニター座談会に
参加できる方、ぜひご応募ください。

STAFF'S VOICE

(NORIKO)

子どもを産んで1年半が
経ちました。出産直後は悲
しくもないのに勝手に涙が
出てきたり、父親の自覚が
足りないかと夫を責める日も
ありました。常に初めての
ことばかりな子育てに悩ん
で、少しずつ答えが見つかっ
て、また新しい悩みにぶち
当たり……(笑)。でも子ども
の目一杯の笑顔を見るだ
けで、ツライ気持ちは全部
帳消し!これからもこの笑
顔を守るために、子育ての
成長痛を楽しもうと思いま
す!

初めての2人育児。大変
なこともあるけれど、それ
以上に子どもたちと過ごす
毎日かけがえのない時間
です。「目に入れても痛く
ない」とは、まさにこのこ
と。子どもたちがその言葉
の本当の意味を伝えてくれ
ています。一人目の子育て
では、不安や孤独を感じる
時間もあつたけれど、今は
不安を抱く暇もないほど目
まぐるしく毎日が過ぎてい
きます。子どもを育ててい
るつもりが、実は私自身が
育てられている。そんな実
感とともに過ごしています
(Nana)

こうはた
高畑先生に
聞きました



高畑産婦人科
院長 高畑暁先生
1950年開業の高畑産婦人科・院
長。7歳・3歳・0歳の子育て中で、
徹底して妊婦さんに寄り添った
丁寧な診療に取り組む。

Q 双子を妊娠中です。産後の身体の回復には
1人の時より時間がかかるものですか?
また、上の子2人はほぼ完母だったのですが、
搾乳などをうまく使えば双子でも完母は
現実的でしょうか。

回復に関しては、まず分娩方法によるかと思いますが。帝王切開
ではやはり回復に少し時間がかかります。妊娠中、下にいる子が
逆子であったり、1人目が経膈分娩できても2人目が急にしん
どくなることで帝王切開となるケースも稀ではありません。

2人とも経膈分娩の場合、身体的な回復は医学的にはそこま
で変わらないと思います。分娩後、子宮が収縮するために起こる
後陣痛は少し期間が長くなる可能性があります、それも数日
の差と思われます。

疲労感、倦怠感といったものは子どもが一気に2人増えるこ
とで育児対応量の増加、上の子たちの赤ちゃん返り、睡眠不足な
どでリスクが増すのではないかと考えられます。パートナーをは
じめご家族の協力がさらに必要となりそうです。

完母での対応は実際やってみないとわからないです。母乳が
出やすい体質というのは変わらないので実現の可能性はあると
思います。ただ疲労や2人目よりも年を重ねている影響もあり
ますので、お子さんたちが脱水や栄養不良に陥らないよう1か
月健診、3か月健診でのアドバイスがある場合、柔軟な対応が求
められるかもしれません。

大阪市では産後ケアの普及も進んでおり、双子の赤ちゃんでも
対応できる施設も増えてきています。良いアドバイスを受け
られたりできるかもしれません。

まずは、お2人ともに元気に生まれ、お母さんも元気に退院で
きて育児に臨めるよう願っています。

● 院長(高畑 暁) 診察
★ 小児科
【予防接種・後期検診】

日曜日・祝日は休診です。

	月	火	水	木	金	土
09:00 ～12:00	●	●	●	●	●	●
14:00 ～16:00	—	★	—	★	—	—
17:00 ～19:30	●	—	●	—	●	—

高畑産婦人科

大阪市東住吉区駒川 1-7-3
Tel. 06-6719-0185

● 北田辺駅徒歩2分 ● 駐車場あり



WEBにも
掲載中!



● 編集・発行／一般社団法人codomotoままちっち

※本紙96号は掲載されている企業や医院、お店などの協賛によって賄われています。

今号のスポンサー／いわい歯科医院、高畑産婦人科、整体nicono、ふじわら歯科、RAKUTO天王寺校
(敬称略)

● 問い合わせ先／info@codomoto.jp



ご感想を
お寄せください

