



看護部通信



2014年1月

～新年あけましておめでとうございます～



年始恒例の箱根駅伝をご覧になりましたか？母校の襷をつなげるために、涙あり感動ありのドラマがありました。一つの目標に向かってチーム一丸となって取り組む姿は、見る人に力を与えてくれます。

平成26年は午年です。今年も看護部の皆さんとともに「患者さん中心の看護」「働きやすい職場」を目指して駆け抜けたと思います。

看護管理室

朝のストレッチ 5病棟 J

5病棟の職場活性化への取り組みとして、就業前にストレッチを行っています。理学療法士さんにメニューを作ってもらい、指導を受けました。

ストレッチは、リンパなどの体液循環がよくなり新陳代謝が上がると言われています。また、仕事や勉強の合間に軽くストレッチを行うことでリフレッシュ効果があります。

さらに、腕や肩、首のストレッチで肩こりも減り、身体の可動範囲も広がってけがもしにくくなります。

<ストレッチポイント>

*痛みのない（気持ちが良いと感じる）範囲でゆっくり行う

*息を止めず、深くゆっくり呼吸しながら行う



特に冬の季節、通勤だけでも疲れるのですが、ストレッチでちょっと気分転換ができます。

みなさんも仕事前に、心と身体をリフレッシュしてみたいはいかがでしょうか。

自分らしく楽しく生きる5つのコツ

5病棟 M

私の人生でモットーとしていること、それは「如何に楽しく生きるか」ということです。

何かコツなんてものがないか調べてみました。

1. マイナス感情よりプラス感情、喜びや共感に視点を変えていく

（感情にマイナスとプラスがあるからこそ、積極的に喜びを感じ、自分を楽しませるようにする）

2. 自分だけの世界から可能性に視点を向ける

（自分だけで価値を決め、可能性や生き方を自分自身で制限せず人生の可能性に満ちたものにする）

3. 過去のことよりも理想の未来に目を向ける

（未来に向けて視点をもち行動することで、未来を変えることが出来るようになる）

4. 出来ないことよりも出来る事に視点を向ける

（自分の欠点に目を向けていると、自分を過少評価して自己価値を下げます。自信を持って生きるには出来ることに目を向けて自己承認してみる）

5. 無いものよりも有るものを認める

（無いものねだりをやめる。今持っている一つ一つに目を向け、満足感を与える）



すぐには難しいこともありますが、5つのコツを念頭に置き、楽しく過ごしたいと思います。