



看護部通信

2014年2月



2月は“如月”とも言われ、名前の由来は諸説あります。その一つに、草木の芽が張り出す月（くさきはりづき）から来ているという説がありました。秋田も雪の下では春が芽吹いているのでしょうか。今冬、雪かきと寒さに苦勞をされている方はたくさんいるでしょう。でも、春はもうすぐです。

病院では、ノロウィルス、インフルエンザ予防対策に力が入るシーズンです。今後も手洗いの徹底、マスクの装着が大切です。来訪者の方々の協力を得ながら、乗り切りたいものです。



看護管理室

目標達成のコツ

6病棟 S

みなさんは、今年の目標を立てましたか？
最初はやる気満々・・・でも気が付くと三日坊主。
私を含め、そんな人たちのために目標達成のコツ
がありました。

◎目標は出来るだけ「期限と数値」を挙げる

“やせる！”とか“〇〇を頑張る”は目標ではなく願望です。“8月までに体重を5キロ減らす”
はどうでしょう。

◎目標は高すぎないものにする

目標を立てたら達成を目指して行動するのみ。
その行動を「行動習慣」と呼びます。目標同様簡
単なものにしましょう。

◎行動習慣を3週間毎に振り返る

「3週間は習慣化の目安」とされています。

ゲームのように、クリアできたら新たな目標を
設定していくと、大きな目標を達成できるそう
です。

今年こそ目標達成してみませんか！



今年はオリンピックです

6病棟 F

“Hot.Cool.Yours”（ホットクールみんなの大会）
をテーマにロシアのソチで冬のオリンピックが
開催されます。

期間は、2月7日から23日の17日間です。日
本での放送時間は、午後から深夜にかけてとなり
ます。～眠いですね～

7競技98種目の熱戦は見逃せません。
フィギアスケートは、浅田選手のトリプルアク
セル、高橋選手の4回転ジャンプ、宮城県出身の
羽生選手など見どころ満載です。



でも忘れてならないのが、秋田
県出身選手。バイアスロンの鈴木英由子選
手、ノルディック複合の湊祐介選手、スケ
ルトンの笹原友希選手です。

メダルを目指して頑張っている選手から
パワーを貰って私た
ちも仕事に励
みましょう。

