



# 看護部通信

2018年 5月



先日、仙北市のミズバショウとカタクリの花の群生地を散策してきました。おかげで心身共にリフレッシュしました。慌ただしい4月が過ぎ疲れのたまる時期、俗に言う「5月病」のような症状が出ていませんか？

やる気が起きない、不眠、食欲不振などですが、対策のひとつに食事でセロトニンを上手に分泌させるということがあります。アミノ酸・ビタミンB群、炭水化物の食事がコツ。朝しっかりバランスの良い食事を摂り、何より誰かと楽しく食べるのが大事と言われています。職場でのお昼ご飯は楽しくおしゃべりをして、笑顔で仕事ができる職場作りを心がけたいですね。

<看護管理室>



## 母の日

4病棟 A

今年の母の日は5月12日です。お店にはすでに4月からカーネーションコーナーが出始め“そろそろだなあ”と感じています。みなさんは母の日に何か準備をしていますか。

昔、母は「〇〇の日だから何かするじゃなく、贈りたい時にいつでもやればいい」と話していました。いつでも相手を想うということで良い考えだなと感じ、それを言い訳に母の日は何もせず過ごしてきました。加えて、兄嫁が毎年実家に花を贈っているのを知り「それなら私はいいか。」と甘えてきたものもあります。

母の日を改めて意識した今年は、何か考えようかなと思っています。そして父の日は・・・きっと忘れてしまうかも。お父さんごめんなさい、考えてみます。

2人への感謝の気持ちは同じですよ。いくつかになっても親の愛は永遠です。



## 犬との出会い

4病棟 E

初めて会ったのはイオンのペットショップ。それまで犬を間近で見たことがなかった私でしたが、茶色の小さなわんこに一瞬で心を奪われました。その子に運命を感じつつ「簡単に迎えていいのか」自問自答。でも今決めなければ後悔してしまうと、飼う決心をしました。

犬を飼う初心者私は、しつけについてすごく悩みました。子犬はあっという間に大きくなるので1日1日が貴重で目が離せません。買い始めは、色んなものを見つけては噛んでしまったり、飲み込みそうになったり、心配の日々でした。それもあっという間に過ぎて、もう4年になります。

大変なことも沢山ありましたが、いつも私のそばに寄り添ってくれました。今では犬のいない生活がどんなだったか思い出せないくらいです。

犬と出会えて幸せな日々を過ごしています。

まさにアニマルセラピー実践中ですね。

