



# 看護部通信



2020年8月

全国各地で豪雨被害が相次ぎ、東北でも記録的大雨による被害が報告されています。被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。さて、暑い日が続きますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？8月と言えば夏祭り、お盆、花火大会、夏休み期間にもあたるこの時期、通常であれば帰省する方も多いのですが、今年はコロナ禍の影響で「オンライン帰省」がメインになるのではとされています。この先、感染第2波の到来が心配ですが「新しい生活様式」を取り入れながら一步一步、日常生活を取り戻していきましょう。（看護師長会）

## 「スポーツのすゝめ」

外来 K

娘がミニバスケットボールを始めました。私も娘と同じように10歳でミニバスケットボールを始め、以降、家族みんながバスケットボールに夢中になりました。

脳出血を経験し、感覚障害のある父は外に出かける機会が少なくなっていました。孫のシューズやウェアを買うために出掛けたり、試合に足を運んだりすることで活動量が増え、徐々に以前の元気な姿を取り戻してきているような気がします。もうすぐ90歳になる祖母もまた、シルバーカーを押しながら試合に出掛ける事が生きがいになっています。そして、私自身もボールを持ち娘と同じコートを走り、汗を流す楽しみができました。

みんなを笑顔にするだけでなく、健康増進にも一役かってくれている娘のミニバスケットボール。娘は、「恥ずかしい。」と言いますが、「来ないで。」と言われるまではみんなが娘の一番の応援団でありたいな、と思っています。



娘さんの応援を通して家族が一致団結。おじいちゃん、おばあちゃんの元気の原因ですね。

## 「挑戦の年」

外来 T

私、今年は挑戦の年にする決めてしています。年初めて要介護者の祖母と2人暮らしをし、在宅介護の過酷さを身をもって実感しました。職場を変え、初めて外来看護師になりました。病棟看護師の経験しかない私にとって、外来勤務は毎日学ぶことが多く新鮮です。

車で10分だった通勤時間が40分になりましたが、嫌だった運転もだんだん苦ではなくなってきました。生活環境が変わり、あっという間に時間が過ぎ、もうすぐ夏本番です。例年の夏は冷房の効いた部屋に引きこもり、夏を感じずに過ごしていました。今年は旅行に行ければと思っていましたが、新型コロナウイルス感染症終息の目途が見えず、実現は出来そうにありません。このままでは何にも挑戦せずに終わりそうです。

せっかく運転が苦ではなくなってきた出かけた気持ちもありますが、新しい生活様式の中でできる遊びを見つけて挑戦したいです。



色々な事に挑戦して新しい発見、楽しみが見つかるの良いですね。