



# 看護部通信



2021年10月

働き方改革やコロナ渦の影響もあり、最近ではZOOMを活用したセミナーやオンライン会議がよく行われるようになりました。院内でも密を防ぐためにそれぞれ離れた場所からミーティングに参加する取り組みを始めている病棟もあります。今まで気にすることもなく「あたりまえ」にできていたことの再発見ばかりでしたが、これからは新しいことへ柔軟に対応していくことが必要ですね。(看護師長会)

## 『読書の秋へのいざない』

2病棟 A・I

この夏、東京オリンピック陸上競技の1500m、5000mで活躍した田中希実選手、彼女の入賞の快挙を支えたものの1つが1冊の本、あさのあつこさんの「ラストラン」だったそうです。

読書には大きな力があると思います。語彙力や文章力が養われる、教養や知識が身につく、想像力が豊かになる、ストレスが解消されるなどの利点もさることながら、手のひらに乗ってしまうような小さな1冊がこれほどまでに人の心を動かすものかと、読むたびに新鮮な驚きを感じずにはいられません。大切な言葉との出会い、余韻の残る珠玉のストーリーとの出会い、人生に深く影響する宝物のような1冊との出会い。そんな出会いを求めて、時間を見つけては、読書に勤しんでいます。

外出に制限があるこのコロナ禍の秋の夜長、1冊の本に導かれる読書の旅へ出かけてみてはいかがでしょうか。



## 『アンチエイジング』

2病棟 S・F

6月にリハセンに入職し、2病棟に配属されてから3ヶ月が過ぎました。新しい経験を沢山させて頂いているおかげか、それとも年齢のせいかわからない、日々の経過をととても早く感じる今日この頃です。日々が早く過ぎるのは良いとしても、早く老け込むのは困ります。

先日、『LIFESPAN 老いなき世界』という本を知る機会がありました。ハーバード大の教授が書いたその本によると、人間は老化を遠ざける事が可能なんだとか。

その素晴らしい方法は『食事の量を減らす。一日一回、多くて二回、三回は論外』、『肉、卵、魚、乳製品は食べない』、『寒さに身をさらす』等々。正直、厳しすぎます。もう少し中庸あるアンチエイジングはないのでしょうか。もしご存じの方がおりましたら私に教えてください。

