



看護部通信



2022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す。今冬、雪かきと寒さに苦労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。秋田も雪の下では小さな春が芽吹いているはず。今、新型コロナウイルスは更に形を変え、日本国中に大きな影響を及ぼしています。新規感染者が過去最多というニュースが毎日飛び交っていますが、みんなで力を合わせてこの危機を乗り越えていきましょう。（看護師長会）

「2022年のチャレンジ」

6病棟 T

私は、中学・高校と陸上長距離や駅伝を行い、高校でその部活生活を終えました。しかし、3年前の7月に同じ病棟の同僚から、田沢湖10Kmマラソンへ参加しないかと誘われました。自分では、「もう二度と走らない」と思っていたのですが、その場のノリで参加することにしました。

2年ぶりに長距離を走ってみて、「苦しいけど気持ちいい」と感じ、私は走る事にハマってしまいました。それから3年6カ月が経ちますが、今まで10Kmマラソンに1回、ハーフマラソンに3回参加しています。

2020年・2021年とコロナ禍でマラソン大会が開催されず参加できずにいましたが、今年は大会が開催される事を願い、「2022年のチャレンジ」としてフルマラソンと100Kmマラソンへ参加したいと思います。フルマラソンはこれまで何度か練習で走っていますが、100Kmは未知の距離なので完走できるか不安です。しかし、それと同時に楽しそうと思う気持ちもあります。苦しい方が多いと思いますが、「チャレンジ」しなければ何も始まらないと思いますし、どちらの大会も完走を目標にしたいと思います。そして、仕事に関しても何事にもチャレンジ精神で頑張っていきたいと思いません。



100Kmマラソンとは
壮大なチャレンジですね。
無事、完走を祈ります。

「今年の抱負」

6病棟 K

遅ればせながら、新年おめでとうございます。今年のお正月は昨年のコロナ禍のステイホームに比べると、オミクロン株の市中感染が心配ではありますが県内の感染者が少なかったこともあり平年通りの年末だったように思います。

我が家の年末年始は代り映えもなかったのですが、感染予防の効果があったか、毎年1月になると決まってインフルエンザに罹患する夫も今年は罹りませんでした。しかし、良かったと思ったのも束の間でした。私は美人の同僚の真似をして、美容のためにとナッツを食べていたところ、新年早々前歯が欠けてしまいました。今年は厄年でもなんでもないので、気をつけて行動しなければならないことを暗示しているような年明けとなりました。

皆さんは今年の抱負は決められましたか？私は更年期もありイライラすることが多いのですが、今年は感謝の気持ちを常に持ち、何事もマイナスにとらえず前向きに、そしてストレスを感じないよう自分がうまくリフレッシュできるよう行動していきたいと思っています。



自分に合ったストレス解消法を見つける。何事もプラス思考で行きましょう。