



# 看護部通信



2022年 8月

夏本番で、毎日暑い日が続きますね。今年、クーラーをつけたら生暖かい風しか送風されないため、修理依頼し見てもらいました。エアコンのガスが抜けていたのが原因だったようです。そういえば、冬に暖房をつけても暖かくならなかったため、以前からガスが抜けていたのかもしれませんが。電力供給を気にしながらも、暑い日はクーラーをつけ水分をとりながら休みましょう。(看護師長会)

お茶のおはなし 外来 A

私はお茶が大好きです。好きになったきっかけは凍頂烏龍茶。一般的に売られている烏龍茶は、水色(すいしょく)も濃く香ばしい味わいが特徴的ですが、凍頂烏龍茶は透き通った黄緑色です。大きな茶葉を手もみで丸くしており、茶碗に直接茶葉とお湯を入れると、お湯をつぎ足しながら一日中飲むことができます。

もともとのお茶の木はツバキ科の一種ですが、茶の木が育つ環境や加工の工程によって味やお茶の種類が分かれ、加熱処理工程が長いほど、体を温める作用が、逆に短ければ熱を取る作用があるといわれています。

同じ茶葉でも、煎れ方によって味が全く変わります。例えば、紅茶のアールグレイは、水出しにするとフルーティさとさわやかさが際立ちます。水出しは、40℃以上で溶け出すカフェインも気にせず飲むことができるので、夏場や子どもにもおススメの煎れ方です。

草茶のルイボスティーは、暑い南アフリカのお茶なので、熱を取るのに適したお茶です。寒いイギリス紅茶=体を温めます。中国料理の脂っこさに負けないのは烏龍茶、カフェインで優しく目覚めを促す日本茶。皆さまも、お気に入りのお茶を見つけてみてはいかがでしょうか。



暑い日に冷たいお茶もいいですが、暖かいお茶でほっと一息つきたいですね!

「気合を入れて」 外来 B

私は独身時代から継続している趣味があります。それは和太鼓です。

音楽も好きで、学生時代に剣道部に所属していた(棒を持って叩くので)私にはもってこいの趣味です。

新型コロナの影響で練習場所が使用禁止になったり、練習自体に行けないことが多かったのですが、最近再開しました!久しぶりに叩く太鼓は心臓にドーンと響くワクワクぞわぞわする音でした。イベントへの参加は感染状況にもよりますが、まずはドンパン祭りに向けて練習に打ち込みたいと思います。

和太鼓仲間の年代は、上は60代から下は20代とバラバラな年齢層ですが、いい演奏にしようとみんな頑張っています。

私たちの大将は、本番前に緊張している仲間に対して『いいぞ~、大人になってこういう緊張できるなんて幸せだな』と話し、試合前にとんでもなく緊張していた学生時代の想いをこの歳でまた経験できるのは、嬉しいことなんだと思わせてくれます。見てくれる人のため、仲間と楽しみながら練習に取り組みたいです。



幸せをもたらしてくれる経験と緊張感ですね。