



看護部通信

2023年 2月



2月といえば節分。みなさんは、お寺や民家の軒先で見られる「立春大吉」と書かれた紙をご存じでしょうか。これは禅寺の習慣で、魔除けのために貼られたお札だそうです。なぜ魔除けになるのかは、表から見ても、裏から見ても「立春大吉」と読めること。鬼が門から入って振り返ったときに、同じお札の文字が見えるため、「まだ入っていない家があっちにある！」と勘違いし、入ってきた門から出て行ってしまったのだといわれています。「立春大吉」のお札は禅寺でいただくことができますが、自分で書いても問題ないそうです。玄関の外側から見て向かって右側や、神棚、大切な部屋の入り口など、外に向けて、目線よりも高い位置に、一年間貼り続けるのもいいかもしれませんね。自分や家族・職場の皆様すべてに福が来ることを願っております。（看護師長会）

『雪かきについて』

6病棟 M・G

今年は雪が少ないとは言え、それでも煩わしいのが雪かきだと思います。早朝の雪かき、仕事から帰宅後の雪かき、雪かきには相当な時間がかかります。そこで何とか前向きに雪かきに挑めないかと考え、雪かきの運動量について調べたところですが、意外と運動量が多いことが分かりました。運動量は運動強度であるメッツという値を使って表現されることが多いのですが、野球で5.0メッツ、バドミントンで5.5メッツなのですが、雪かきはそれを超える6.0メッツと言われているそうです。ちなみに消費カロリーに換算すると体重60kgの人が30分間スコップで雪かきをした場合の消費カロリーは計算式にあてはめると $6\text{METs} \times 60\text{kg} \times 0.5\text{(h)} \times 1.05 = 189\text{kcal}$ 。1時間で378kcalにもなるそうです。

普段運動をしない私にとっては良い機会だと思って、今年も雪かきを頑張りたいと思います。



水分・休憩とりながら
安全第一！

『私の必須アイテム湯たんぽ』

6病棟 K・T

立春とは言うものの、まだまだ寒さが厳しく、健康管理により一層気を付けたいところです。そんな私にとって、今年の2月を乗り越える為に欠かせないアイテムがあります。それは【湯たんぽ】です。昨年までは就寝時に布団を乾燥機で温めたり、夜間もエアコンを使ったりしていたのですが、店でたまたま見かけた湯たんぽのモフモフのカバーに一目惚れし、衝動買いをしてしまいました。いざ使い始めたところ完全にハマッてしまい、正直、【湯たんぽ】そのものの効果を甘く見ていました。あの“あったかい物が布団の中にある感”がたまたまなく気持ち良く、しかもエアコンの使いっぱなしに付き物の喉の渇きや乾燥がありません。他にも節電やらエコやらと魅力あるであろう【湯たんぽ】、春が近づくまで私の必須アイテムです。



寒い日が続きますので、暖かくして気持ちよく
休んでください。火傷には気を付けて！