



看護部通信



2023年8月

真夏日、猛暑日、異常気象…、毎日のようにこんな言葉を耳にすることが多く、外での活動も注意が必要な季節です。さて8月11日は「山の日」、平成26年に制定された国民の祝日です。「山に親しむ機会を作り、山の恩恵に感謝する」という趣旨で制定されたようですが、日本山岳会等からの強い後押しがあったそうです。いずれにしても夏山シーズンです、冷房の効いた部屋で過ごせばかりいなくて、事故がないように十分に準備し、自然の涼を求め“山”を楽しんでみてはいかがでしょうか？（看護師長会）

「2023年のチャレンジ」

7病棟 Y・T

6月から7病棟へ異動となり2カ月が経ちます。まだまだ慣れない事もありますが他のスタッフに支えて頂いて日々の業務を行っています。

話は変わりますが2023年9月、ついに秋田リゾートカップ100キロチャレンジマラソン大会に参加する事になりました。これまでにフルマラソンを3回完走はしていますが100kmは未知の距離なので完走できるか不安です。それと同時に楽しそうだ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ので完走を目標にチャレンジしたいです。

また、仕事に関しても何事にもチャレンジして頑張っていきたいと思います。



こまめに
水分補給！

「始めて良かったこと」

7病棟 H・H

私は数年前から就寝中に足が攣ることが多くなり困っていました。足が攣ると、なかなか治まらず泣きたいほど痛い時もあります。原因を調べると、就寝中に汗をかいて脱水傾向になり、イオンバランスが崩れることと、筋肉量の低下により血行が減少し、疲労物質の排泄がしづらくなることだそうです。予防は規則正しい生活、バランスの良い食事、自分で行うストレッチも有効とのこと。早速、就寝前に足のストレッチを行ってみました。すると、ストレッチを始めてから現在まで足の攣りは無く落ち着いています。まだ始めて数週間ですが、今後の効果に期待して、これからも続けたいと思います。



バランスのとれた
食事と適度な運動
が必要なんだね！