



# ノアの爽風



～目次～

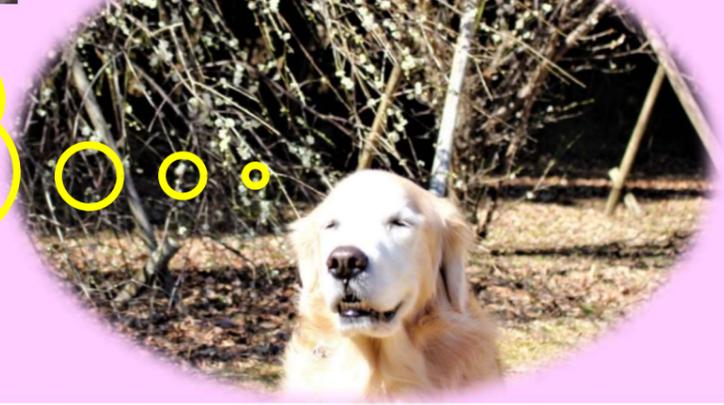
- 病院短信 津田 亮祐
- 看護日誌 福島 祐輝
- 相談室だより 野坂 佳子
- 介護だより 細川 由紀子
- スタッフ紹介 祖父江 ひとみ

## 3月の予定

- ◆ ひなまつり 3月3日(水) 各病棟にて
- ◆ 誕生日会 各病棟にて

## 節分&ももだより

今年も鬼たちがやってきました。患者さん達は新たに身に付けた「全集中、豆の呼吸」で迎え撃ち、激闘の末、鬼たちを撃退しました。



梅も満開になって、日向ぼっこの日差しも暖かくて眠くなってくるわ。春はもうすぐそこね。

## 看護日誌

2病棟 看護師 福島 祐輝

コロナが流行してから自粛生活の連続で、安心して出かけられない日々が続いています。出かけられずにずっと自宅にいたことが、こんなにも疲労し、辛いことだとは思いませんでした。ストレスがたまることは自律神経の乱れや疲労の蓄積などにつながり、心身ともに良くありません。普段はやらないようなヨガやストレッチ・年末年始に出来なかった部分の掃除などをすることで、身体の調子が整ったり、部屋が綺麗になることで心をリフレッシュさせたり気分転換をすることが必要なのかと思います。この他にも自宅でする自分に合った趣味を見つけることが自粛期間中の課題になっていきそうですね。大変なご時世ではありますが、ワクチン等による解決に期待し、乗り切れることを願っています。皆さん体調に気を付けていきましょう。

## 相談室だより

精神保健福祉士 野坂 佳子

「腹に落ちる」  
最近ネットで見かけ、「これだ！」と思った記事です。(woman excite ぐらし より) 日常的に、納得できた経験を「腹に落ちる」という言い方をします。モヤモヤとした気持ちが消え、スッキリとしたとても気持ちがいい体験です。  
脳科学者の黒川伊保子さんによれば、これは脳にも身体的にもいい状況にあるのだそうです。人間の脳は「なるほど」と腹に落ちた時、つかみや直感に関わる小脳という場所が活性化します。(つかみが良くなければ、腹に落とせないからだそうです。) 小脳がポジティブに何かをつかんで活性化すると、免疫を司る小腸が刺激されると言われています。これがまさに「腹に落ちる」の正体なのだそうです。  
人間、自分がこうだと決意し納得をして行うことは、あまり疲れを感じないで結構頑張れるものではないでしょうか。逆に、無理やりやらされることは相当ストレスがたまってしまいます。(息子たちが、ゲームには感心するほどの集中力を発揮し、勉強は5分やると「疲れた」というのは、まさしくこれだ!) コロナ禍で何かと我慢・ストレスを感じる事が多い日常ですが、自分が「これだ！」とつかんだ、ワクワクすることを大切にしたいと思います。

## 介護だより

1病棟 介護福祉士 細川 由紀子

今年埼玉県が誕生して150年を迎えます。明治4(1871)年に行われた廃藩置県により、同年11月14日に「埼玉県」が誕生しました。そこで「埼玉の偉人」と呼ばれる実業家渋沢栄一さんを紹介します。「日本資本主義の父」とも呼ばれ、第一国立銀行(現みずほ銀行)・東京株式取引所(現東京証券取引所)・王子製紙(現王子ホールディングス株式会社)・東洋紡・帝国ホテルなど500の企業の設立に関わったといわれています。会社だけに留まらず医療分野でも養育院(現東京都健康長寿医療センター)の院長を務めた他、聖路加病院・済生会・東京慈恵会・日本赤十字社の設立など600の社会事業に尽力されてきました。今年NHK大河ドラマ「青天を衝け」の主人公、2024年には新一万円札の顔になる事でも注目を集めています。自宅で過ごす時間が増えている昨今、身近な歴史に触れてみるのも良いものです。



## スタッフ紹介

保育士 祖父江 ひとみ

セントノア病院の保育室に入職して1年3ヶ月を迎えます。毎日、笑顔あふれるあたたかい先生方と元気一杯の子供たちは私の活力になり、子供たちの笑顔に癒されています。セントノア保育室で働かせてもらって笑顔の絶えない自分が大好きになりました。病院の方々・先生方・子供たちには感謝の気持ちで一杯です。私が毎日楽しく過ごせるのは仕事が充実しているから、そして大好きなパンスイーツを美味しく食べることに幸せを感じているからです。大好きな物を美味しくいただくためにも、大好きなトレーニングを欠かすことなく、健康を気遣いながら笑顔を絶やさず楽しくこれからも仕事に励んでいきたいと思っています。



静子さんは山形県の雪深い山奥に生まれ、6人兄弟で中学卒業後、看護学校に進み看護師になりました。東京の病院に就職し、ご主人と知り合い結婚。2人のお子さんの子育てをしながら、パートで看護師の仕事が続けられました。また、ご長男のお嫁さんと海外旅行に行ったり、和裁・洋裁・民謡等々趣味も多彩で活発に活動されていました。他にも、犬猫をはじめ、ニワトリやリスなど多様な動物が好きとのことです。当院ご入院後、体調を悪くされたこともありましたが、今ではしっかりコップを握り、お茶を召し上がっています。早朝、調子の良い時は笑顔で小さいかわいい声で「ありがとう」「大丈夫?」と話されます。この声が聞けると、とてもうれしくなります。(1病棟介護主任 水村 夏代)

先日、「コロナうつはぶかぶか思考でゆるゆる鎮める」という本を読みました。ぶかぶか思考、要するに「ケセラセラ」や「レットイットビー」のような考えです。外食や旅行が制限される生活に息が詰まってきたところでしたが、少しだけ気持ちが楽になった気がして、テレビで暗いニュースを見るより、よっぽど有意義でした。さて、昨年は様々な行事が中止となる一年でした。オリンピックも延期となり、夏の甲子園も中止、当院では秋祭りを開催する事ができませんでした。面会も制限せざるを得ない状況ですから当然の事ではありますが、毎年行ってきた一大イベント「秋祭り」の中止は、患者さんやご家族の皆様にとって大変残念な事だったと思います。

でも実は、一番心を痛めていたのは当院の職員たちでした。面会制限でご家族に会えず、外に出る機会も少ない患者さん…。その上、秋祭りまで中止だなんて！患者さんの笑顔が院庭に満ち溢れる秋祭りは、職員にとっても特別な一日だったので。そんな折、「患者さんが初詣を楽しめるような立派な鳥居を作りたい」と職員から声が上がりました。早速、大きくて立派な鳥居の作成に取り掛かりました。まずはインターネットで検索「鳥居 手作り 段ボール」。その後、病棟の職員とドライバーさんが中心となって、製作期間は約2か月！ようやく完成したのは大晦日の事でした。立派な鳥居にしめ縄、お賽銭箱と門松。「セントノア神社」は見事に改装を終えて、お正月にお披露目となりました。先月号のノアの爽風で初詣の模様は少しご紹介しましたが、例年以上に楽しい新年を迎えることができましたと思います。

2月より医療従事者のワクチン接種が始まり、延長されていた緊急事態宣言もまもなく解除されるでしょう。感染状況が下火になってきたら、面会再開のご案内ができるかもしれません。その時を心待ちにしながら、コロナに振り回されることなく、ぶかぶかと水面を浮かぶように過ごせるといいかもしれませぬ。



## 病院短信

『コロナ禍でも楽しみを』

事務長 津田 亮祐