



一次救命処置の様子

✿ 21名の新しい仲間 ✿ オリエンテーションを実施



満開の桜の木の下で

この春、三重病院に21名の新たな仲間を迎えました。当院の理念や方針・基本的な業務内容に加え、患者様に安心・安全な医療を提供するための基礎知識についてなど、4日間のオリエンテーションを実施しました。新しい環境で頑張ろうとする前向きな姿が印象的でした。はじめはみんな緊張していましたが、グループワークや交流の時間を通して、同期同士のつながりも生まれ、少しずつ笑顔が見られるようになりました。

新しい仲間を迎え、私たち職員一同も身の引き締まる思いです。これから一人ひとりの成長を大切に支え

ながら、ともにより良い医療・看護の提供に努めていきたいと思えます。外来や病棟で新しい職員を見かけると思えます。温かく見守って頂けますよう、よろしくお願いいたします。
(教育研修係長 柏木)

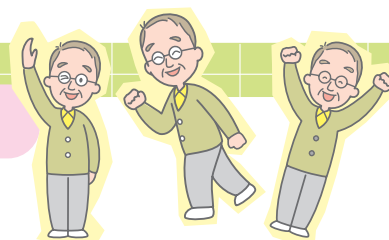
糖尿病ワンポイントアドバイス No.21

～運動習慣を定着させるには？～

糖尿病治療の柱の一つが「運動療法」で、その効果については以前紹介しました。今回は、その運動を三日坊主にせず、生活の一部として続けるためのコツを挙げます。併せて、体重増加に悩む方への“運動療法の視点からの大切なアドバイス”も1つ紹介します。

●最初から意気込みすぎないこと

「毎日30分歩きましょう」とよく言われますが、最初から実行できる人は多くありません。まずは5分、買い物で車を使わないなど、“気軽に少しだけ”から始めましょう。そして、雨の日は休む・週2日は休む、など「休む計画」も先に作っておくと挫折しにくくなります。いざやるぞ、という時になって、「やっぱり今日は〇×だからや～めた」と自分に言い訳をするのが一番ダメです。逆に「今日は休みにするつもりだったけど、せっかくだから今日もやろう」などと思えるようになったらしめたものです。とにかく、先ずは少しでも良いので「続ける」ことを目指してください。ハードルを上げるのはそこからで大丈夫です。



●～しながらの運動などで運動するきっかけを

テレビを見ながら足踏み、ポットのお湯が沸くのを待つ間に背伸び、趣味の活動の後に階段1往復など、日常の動作に少し運動を加えるのも有効です。とにかく運動するきっかけを多く作りましょう。ちなみに30分の運動1回も、10分の運動3回も効果は同じと考えて大丈夫です。

●「少しの運動」より「少しの空腹」!?

よく体重を減らそうと食事制限している方が、「今日は食べ過ぎたから運動しよう」と言いますが、ちょっと待ってください。その食べ過ぎたぶんって、運動で解消できますか？例えばコンビニのシュークリーム1個を食べると約200キロカロリーですので、これを歩行で消費しようとする、体重にもよりますが40分～60分歩く計算になります。そんな運動より、そのシュークリーム1個を我慢した方がずっと楽だと思いませんか？

(理学療法士長 楠川 敏章)