

～看護の心をみんなの心に～

第 8 回看護の日イベント開催！



5月12日（金）に地域の皆様にご参加いただき、看護の日のイベントを開催させていただきました。今回、第8

回目となった看護の日のイベントも、地域の方々に広く知っていただけることとなり、ご友人同士で誘い合ってきてくださったり、ご夫婦で連れだつて来てくださったりして、地域の37名の方にご参加いただきました。

5月12日は近代看護の基礎を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日です。1990年、「看護の心、ケアの心を、ひろく国民の、女も男も等しく分かち合い、特に21世紀の高齢化社会を担っていく子供たちにも、その心をはぐくんでいきたい」と看護の日として制定されました。



イベントは、吉田前看護部長による「認知症予防」の講演から始まりました。認知症は特別な病気ではなく、誰にも起こりうる脳の病気であることに触れ、認知症と物忘れの違いについて具体的に例を挙げながら、分かりやすく解説をしてくださいました。その上で認知症の疑いがある場合、まずは精神科や脳外科、心療内科、地域の認知症疾患医療センターなどの受診、

もしくは地域包括支援センターへの相談をすることなどを勧めてくださいました。そして、私たちの日常生活の中でできる脳を活性化させる方法、例えば朝の連続テレビ小説を見る、古い映画を見るなど具体的な方法を教えてくださいました。

講演の後は、最近話題になっている幻と言われている「ラジオ体操 第3」を看護師の解説と映像を見ながら椅子に座って行いました。適度な運動が心と身体に良いということから復活するきっかけになっただけに、3分半ほどの短い体操でもしっとり汗をかくようないい運動となりました。見知っているラジオ体操とはまた違った動きを音楽に合わせながら、みんなと一緒に体操することで、講演の後の緊張がほぐれ、笑い声の沸き起こる和やかな雰囲気になりました。

体操の後は、健康チェックと健康相談を行いました。身長、体重、骨密度、血圧測定などを測定し、健康について、栄養についてなど、看護師や栄養士と気軽に相談していただきました。普段の自分の体調を知り、健康に生活していくことについて考えていただく機会にすることができました。

最後に、毎年みなさんが楽しみにしてくださっている、栄養科による手作りのケーキと紅茶で懇親会をしました。今回のケーキは、オレオクッキーの香ばしさがアクセントになった甘さを抑えた大人の味わいのチーズケーキでした。和気あいあいとした空気の中、イベントは滞りなく終わりを迎えることができました。これからも、「看護の心」をみなさんと分かち合って、共に助け合い、支え合う関係を築いていけるよう、地域の皆様のよりどころとなる病院を目指して一層努力していきたいと思っております。

ご参加いただきました皆様、ありがとうございました。

（看護部一同）

