

2016年7月号 (第156号)

松山ベテル病院 松山市祝谷6丁目1229番地 TEL089-925-5000
ホームページ <http://www.bethel.or.jp/>

朝、出勤前の準備をしながら、NHK連続テレビ小説「とと姉ちゃん」で、片桐はいり（先生役）演じる東堂チヨが「ささやかな心がけを大切にしているのです。ささやかな心がけが、小さな幸せを見いだす。そんな進化を大切にしたい。」と言った言葉が耳にとまりました。主人公の「とと姉ちゃん」は、雑誌「暮らしの手帳」の出版に携わった大橋鎮子の生涯を描いたものだそうです。

私と同じように心に響いた人は、たくさんいたようでした。時代背景なのでしょうか？ 歳なのでしょうか？ 何とも言えませんが、とても素敵だなと感じました。テレビでは、古い筆箱の飾りと包装紙で作ったブックカバー「もの」を取り上げていましたが、古いものに、ちょっとした工夫をし、心を入れて生まれ変わったり愛情を感じたり・・・

この言葉を「もの」としてだけでなく、「人と人のかかわり方」としてとらえた方も多かったようです。私もその一人です。

人の生き方は、さまざまですが、慌ただしく日常生活を送っていると、ささやかな心がけにすら気が付かず後で「しまった」と思う事もあり、反省することがあります。田舎に帰ると、どうしてこんなに時間がゆっくりと流れるのだろうと感じます。私たちは、病院という非日常的空間の中で仕事をしています。時に「療養している患者さまは、何を感じ、何を支えに療養しているのだろう。」と考えます。体調を崩し、精神的に落ち込んでいる中、治療というプログラムを生活の中に組み込み、生活を送る事になります。「新しい生活を、自分自身でどの程度コントロールする能力が残っているか」を察する事の大切さを感じます。ある人は、あくまで自分のペースで・・・ある人は、看護師に身を任し、またある人はご家族の言われるようにする人もいるでしょう。『言ってください。言わなければわかりません。』という言葉と、『気が付きませんでした。次から気をつけますね。遠慮しないでください。』どちらが気持ち良く1日を過ごせるのでしょうか。なんだか優しい言葉をかけた自分自身も嬉しくなりませんか？

永年看護に携わっている私は、『ささやかな心がけ（気配り）を意識することが、幸せを見出し、進化につながる』と感じています。それは、ご自宅で介護するご家族にも、私たち医療スタッフにも、介護される方にも、相通ずるものがあります。

我々医療者は、忙しさの中で、時間に追われ療養中の方々の、「SOS」のサインを見逃す事があるかもしれません。しかし、まだまだ発展途上です。松山ベテル病院を利用してくださる方々の心と体のバランスを保つために日々訓練してまいります。

これからも松山ベテル病院をよろしく申し上げます。



夏バテしないそうめんの食べ方

梅雨が明けると暑い夏の到来です。

そうめんの美味しい季節ですね。

暑くて食欲も無いからと、あっさり簡単に“そうめんだけ”で食事を済ませていませんか？だるさや食欲不振の一因には栄養の偏りがあるかもしれません。

そうめんや冷麦などの麺類や米飯、パン。これら炭水化物はエネルギーの源です。炭水化物を食べて体内でエネルギーに変換するには「ビタミン B1」を必要とします。残念ながら、そうめん単品の食事ではビタミン B1 が足りません。せっかく食べたそうめんが効率よくエネルギーに変換されないため、結果として「ちゃんと食べているのに体がだるい」現象を引き起こします。

ポイントはビタミン B1 を含む副食と一緒に食べることです。豚肉を使った野菜炒めなどいかがでしょうか。他にはカツオ、うなぎ、大豆製品（冷奴や枝豆でも）などにもビタミン B1 は多く含まれているのでおすすめです。参考までに、ネギ、しょうがは硫化アリルを含みビタミン B1 の吸収を良くするので薬味として一緒に食べると効果的です。

暑い時期の注意点として「冷たいものを摂り過ぎない」「水やお茶などの水分をこまめに飲む」諸々ありますが、食事のコツも取り入れて、元気に夏を乗り越えましょう！



(管理栄養士 長崎 史)

外来からのお知らせ

◎ 7月の豊田 泰孝 医師（精神科・心療内科）外来診療日のお知らせ
7月6日（水）、7月20日（水）

～花の日～ コイノニア幼稚園

6月7日（火）、コイノニア幼稚園
の子供たちが、お花を持って病棟へ来
て下さいました。



✠ 召天者追悼記念会 ✠

2016年6月4日（土）、松山ベテル病院チャペルにおいて、召天者追悼記念会を開催いたしました。聖愛会の働きの中で出会い、2014年12月から2015年3月に天に召された211名の方々を追悼いたしました。ご遺族お一人お一人の上に、神様の慰めがありますように聖愛会職員一同、お祈りしております。

（チャプレン 中村 信雄）



ベ テ ル 旬 会

紫陽花や

ときの速さと

（ 淳 子 ）
ベテル坂



ホタル見る

赤子のまなこ

（ 河田 和子 ）
パチパチと

梅雨の間の

少しの晴れ間

（ 匿名 ）
今チャンス

きさらぎの

冷めたき雨や

（ 和 代 ）
忌も近し



投句箱は受付・各病棟・5階リハビリ室に設置しています。皆様のご投句をお待ちしております。

『ベテル通信』についてのご意見やご要望をお待ちしております。

発行日 2016年6月23日