



ナイチンゲールの世界

看護大改革の続き

ナイチンゲールの体は既に限界を超えていましたが、自分にはまだやることがあると言ってホテルの一室で仕事を続けたのです。ナイチンゲールは、陸軍にはなくてはならない存在となっていました。そして、「軍での看護」だけでなく、「民間での看護」にも力を入れはじめていたのです。良きパートナーであるハーバードに「看護学校の設立に力を貸してほしい」と計画書をみせたのです。「やる気がある人は誰でも学べる自由な学校、ガイゼルスヴェルト学園のような場所がイギリスにも必要だと思うの」「そろそろ実行に移していいと思うの・・・」と。ハーバードは、ナイチンゲールの体のことを心配し、「軍の改革もうまくいっている・・・ゆっくり休んだ方が良く！本当に死んでしまうよ」と伝えるも、ナイチンゲールは、「何もしないのは・・・わたしにはかえってつらいのよ」という言葉にハーバードも「わかった・・・資金はナイチンゲール基金から用意しよう、僕ができることは進めておくよ」と力をかしてくれてたのです。

ナイチンゲールの強い思い、看護大改革、考えるだけでもワクワクします。これからの展開が楽しみです。

種田美和

防災 その1～防災備蓄のポイント～

1. 3日間程度を目安に、水や食料品を備蓄しよう。
2. 家族構成や住居地域に合わせて必要なものを考え、備蓄品を準備しよう
(乳幼児、高齢者、外国語を母国語とする人、要介護者持病を持たれる方、難病・内部障害者、在宅医療機器使用者、身体・精神障害者、アレルギー患者、ペット・家畜)
3. 毎年『防災の日：9月1日』等に備蓄品をチェックし、消費期限等を照らし合わせ、必要に応じて入れ替えよう。
4. 持ち出す備蓄品は玄関や寝室等に置き、すぐに背負えるリュックサックに入れておこう。
5. 食料品や日用品を少し多めに備え、日常の中で消費しながら備蓄する「日常備蓄」を取り入れよう。

災害発生時、電気やガス、水道をはじめとしたライフラインが止まってしまった場合に備えて、日ごろから飲料水や非常食等を備蓄しておきましょう。また、自宅が被災した場合は、安全な場所に避難して生活を送る必要があります。避難所での生活に必要なものはいつでも素早く持ち出せるよう、事前に備えておくことが大切です。



井筒美貴



見えないところに在るもの

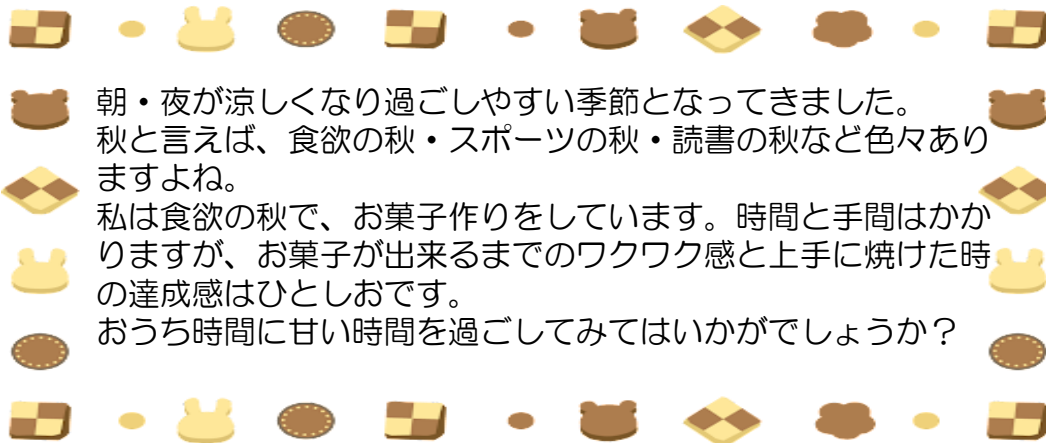
ランナーズハイのような状態をおそらく過去2回経験した事がある。振り返って思うのは、その時の高揚感と制御不能になる強い危険性を感じたが、走っている時に脳内で分泌されている多くの物質を自由に統制できれば、とても便利で役立つと考えた事がある。

話は変わるが、以前読んだ本に人間の複雑な情動の神経伝達物質と免疫機能研究の第一人者である、アメリカ人脳神経学者の女性がこう述べていた。人が性格を変えたくてもなかなか出来ないのは、同じ思考パターンに陥る要因がある。詳細は省くが、脳の視床下部から人が感情を抱く際に分泌される各感情型の神経ペプチド（P）が、普段の分泌量や（P）自体連なるとたんぱく質になり、新たな細胞の構成に役立つため細胞はそれを欲するが、個々の細胞膜には各々の感情（P）のレセプターが存在し、それぞれの数の多い少ないが要因になっていると。例えばイライラや心配性な人はそれぞれの感情の種類（P）分泌量が多く、レセプターも増える。仮にそのような人が建設的な思考で今まで少なかった陽の感情を得ようとする、細胞単位で異変を感じ、脳に違和感が起こり身体にも不調を来すらしい。この脳科学者曰く、2か月が忍耐の勝負期間とのこと。変われる人変われない人と他様々な人間でこそ成立した世の中がある。変容を遂げる事はその心構えだけでなく、自身が気づけないあるいは見えない物からヒントを得ることがある。

楡の樹介護職員 杉山仁



おうち時間 食欲の秋



朝・夜が涼しくなり過ごしやすい季節となってきました。秋と言えば、食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋など色々ありますよね。私は食欲の秋で、お菓子作りをしています。時間と手間はかかりますが、お菓子が出来るまでのワクワク感と上手に焼けた時の達成感はひとしおです。おうち時間に甘い時間を過ごしてみたいはいかがでしょうか？



松岡内科クリニック 看護師 伊藤綾乃

編集後記

今回は、楡の樹の介護職員の杉山さんからのコラム初投稿です。「杉山さんの世界」と名付けさせていただきました。楡の樹の日報の中で広がるすぎやまさんの世界を、こちらでも広げていただけたらと思います。

また、伊藤さんからはおうち時間の過ごし方の提案の投稿をしていただきました。緊急事態宣言が解除され、先日、大誠会も行動制限が緩和されましたね。とても喜ばしいことではありますが、急に行動範囲を広げることなく、これまで通りおうち時間も大切にしてくださいね。

兒玉君子

