



# BべEテTILH通E信L 2022年6月号(第221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 <https://www.bethel.or.jp/>

## 『これからの時間の感覚を楽しいものに』

「経験を積んで、人間的に成長してからいつかはホスピス緩和ケア病棟で働きたい」と思い、ベテル病院に入職して18年経ちました。新卒で入職し、特殊疾患病棟、一般病棟での看護を経て、現在ホスピス緩和ケア病棟に所属しています。

私事ですが、今月私は一つ歳を重ねます。私は子どもの頃から今まで、早く歳をとりたいと思ってきました。変わった性格なのかどうかわかりませんが、歳を重ねると、ちゃんとした思考力が備わり、きちんとした大人、きちんとした人間になっていて、悩みも少なくなり精神的に安定していると思っていたのだと思います。しかし、現在も私自身の中身は何も変わっていないことを感じますし、近年、一年がとても早く感じています。19世紀のフランスの哲学者・ポール・ジャネが発案したジャネーの法則によれば、「生涯のある時期における時間の心理的長さは年齢に反比例する」ということ、生きてきた年数によって一年の相対的な長さがどんどん短くなることによって、時間が早く感じるらしいのです。例えば、50歳の人にとっての1年は人生の50分の1、5歳の人にとっては5分の1になります。時間の感覚というのは個人差があると思いますが、子どもの頃、ちょっとした休み時間にも外に出て遊ぶことができていたと記憶していますが、今はお昼休みの時間があつという間です。一方で、子どもは新しい経験や刺激が多いのに対して、年齢を重ねると新しい経験が少なくなってしまい、時が過ぎるのが早く感じるという面もあるようです。何年も続け経験を積むと仕事はルーチンワークになりがちで、代わり映えしない毎日が心理的に1年間を短く感じてしまう原因だという話もあるようです。

私は30歳を過ぎて看護師になりました。私にとっては、看護師になるのはあの時期が一番適した時期だったと思っていますが、年々とても早く、あと何年しか働けないのだなど、残りの時間を考えるようになってきました。自分が看護師としてどうかというのを置いておいて、看護師は素敵な仕事だなと思っています。ホスピス緩和ケア病棟で看護師として働きながら、患者さまやご家族さまから、人生観だったり人間力だったり、たくさんの事を学ばせていただいています。この仕事をしていなければ出会っていなかつた方達との関わりや、個性豊かな職場の人達との関わりに刺激をもらっているのも魅力です。

歳を重ねるごとに加速しているように感じる時間、どうしたらその時間を大切に充実した日々を過ごす事ができるのか。早く歳を重ねたいと思いながら、まだまだ看護の仕事を楽しみたい。ジャネーの法則は、過ぎた時間が短く感じられたという事であり、これから過ごす時間が短く感じるわけではありません。日々に慣れてしまわず、新しい経験を積んでいくことができたら、残り短くなった素敵な看護の仕事を短いと感じず、楽しめるかもしれません。

(ホスピス緩和ケア病棟 看護主任 成松 紀美子)



## 音楽とともに歩む

音楽を聴くと、安らぎや興奮などいろいろな感情が瞬時に沸き上がります。落ち込んだ時には、落ち込んだ気持ちを癒してくれる音楽や、逆に落ち込んだ気分を強調する曲を選曲します。日々の生活の中には、様々な音が溢れています。音楽に集中すると雑念が消え去り、心が落ち着きます。また、自分の思い出と密接に関係した音楽を聴くと、その時の記憶が鮮明に蘇ります。

コロナ以前には、院内には毎週のように様々なチャペルコンサートありました。ホスピス病棟ではボランティアさんによるハープやハーモニカ演奏、チャップレンのギター演奏などもありました。ホスピス病棟に入院されている患者さんも、一人一人お気に入りの音楽を楽しめています。ある方は、共有スペースで美空ひばりを元気な歌声で歌われ、まるでリサイタルを開いているようでした。別の方は、フランク・シナトラのマイウエイがお気に入りで、全身状態が変わっても病室ではいつも流れていました。患者さんがいつも口ずさまれていたそうで、ご家族さんにとって思い入れの強い歌でした。患者さんとご家族にとって大切な歌であるので、“マイウエイ”を流しながら見送らせていただきました。また、ある患者さんとカラオケの話になった時、十八番はと質問すると、“兄弟船よ”と答え、大きな声で一節歌ってくれました。ご家族も、そのやり取りを喜ばれていました。歌と共に患者さんの思い出が蘇ります。

たまたま、BS放送を見ていると、いまから30から40年ほど前の歌謡曲のベストテン番組が放送されていました。その時はほろ酔いであったこともあり、懐かしくなり音を外しながら歌いました。歌っていると、その時代までタイムスリップをしたような気持になりました。歌と一緒に自分がしていたこと、特に辛いことが鮮明に思い出され、色々な思いが沸き上りました。現在、気になった音楽を携帯電話にダウンロードして、運転中や散歩している時に聞きます。そうすると、現実から離れずっと穏やかな気持ちになります。音楽と一緒に様々なことが刻み込まれていたことに自分自身驚いています。これは、年齢的な関係も大きく関係しているのではないかと考えます。年々、たくさんの経験を積み重ね蓄積した結果、思いにも深みが増していきます。皆さんは、お気に入りの音楽はなんでしょう、どのような状況で楽しみますか？

(ホスピス医長 坪田 信三)



## 姿勢のお話②

### セルフエクササイズ

一般的に短縮筋（短くなってしまった筋肉）にはストレッチ、弱化筋には筋トレと言われています。今回は簡単に自身で取り組めるセルフエクササイズとストレッチをご紹介します。



### ＜反り腰姿勢＞



今回ご紹介させていただいたエクササイズはごく一部です。姿勢のパターンも細かく見れば様々であり、その方に適したエクササイズが必要になります。

習慣化された楽な姿勢パターンを意識して修正するのは難しいです。いくらストレッチや筋力トレーニングを行っても、今までの姿勢がパターン化されており、楽な方楽な方へ流れていってしまう事が多いです。

修正しようとしても、最初は居心地が悪かったり、今までの楽な姿勢に戻したいという事は多いはずです。

私自身も長時間のデスクワーク、ふっと気が緩んだ時は猫背になっている事が多々あります。幸運な事に病院には多くの鏡があり、鏡の数だけ自分の姿勢を確認することで改善傾向にあります。

（決してナルシストではありません…。）

ストレッチ、筋トレ、セルフエクササイズを継続的に行い、+α 自身の姿勢を確認する機会を多くとる。そして不良姿勢を自身で知覚（感じる）し修正していくことが大切です。このコーナーを読んで頂いた方が、正しい姿勢を身に付け心身ともに健康な生活を送られたら幸いです。

〈引用・参考〉 筋骨格系のキネシオロジー、姿勢の教科書

（理学療法士 村上 哲志）

## 外来診療日のお知らせ

◎ 豊田 泰孝 医師（精神科・心療内科）

6月1日（水）、6月15日（水）、6月29日（水）

◎ 多田 聰 医師（神経内科）

6月9日（木）、6月23日（木）

◎ 吉田 晖 医師（神経内科）

6月2日（木）、6月16日（木）、6月30日（木）

◎ 樋野 正治 医師（内科）

6月より 診察日が水曜日から、月曜日と木曜日に変更いたします



新

人

紹

介

じゅうこう のぶえ  
上甲 宣江



配属部署：4階西

職種：看護師

抱負：ホスピスに携わるのは初めてですが  
患者様に寄り添い看護していきたい  
と思います。よろしくお願い致し  
ます。

たまだ みづき  
玉田 瑞季



配属部署：4階東

職種：看護師

抱負：がんばります。  
どうぞよろしくお願ひ致します。



投句箱は受付・各病棟に設置しています。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はご意見箱へお願いします。

掲載中の写真についてはご本人様、ご家族様の許可を得ています。

## 2022年度 新規採用職員紹介



① 氏名 ②配属部署 ③職種 ④抱負(一言)についてお聞きしました。

<p>① 古賀 奈菜 (こが なな) ②2階東 ③看護師 ④ 早く仕事を覚えられるよう、一生懸命頑張ります。</p>	<p>① 兼光 恵 (かねみつ めぐみ) ②3階西 ③看護師 ④ 分からないことだらけで緊張しますが、1日1日を大事にし、丁寧に仕事を覚えていけるよう頑張ります。</p>
<p>① 武智 三千代 (たけち みちよ) ②4階東 ③看護師 ④ 「病気を診るだけでなく人を診る」患者さん一人一人に合わせた対応や配慮ができる看護ができるように頑張ります。</p>	<p>① 西山 歩李 (にしやま あゆり) ②リハビリ課 ③ 言語聴覚士 ④松山ベテル病院の一員として1日でも早く業務に慣れるように努力致しますのでご指導の程よろしくお願ひいたします。</p>
<p>① 渡部 修一 (わたなべ しゅういち) ②経営企画課 ③ 事務職 ④既に社会人としての経験があり、継続して医療や福祉全般の仕事に携わって参りました。かねてから、医療と介護が一体となった施設にて就業したいと思っておりました。今回、想いが叶い、恐悦至極でございます。精一杯勤めて参りますので、何卒よろしくお願い申し上げます。</p>	<p>① 芝田 リサ (しばた りさ) ②3階東 ③看護師 ④ 患者様やご家族様の思いに寄り添い「その人らしく生きる」支援ができるよう先輩方の看護を学び、日々成長できるよう努力していきたいと思います。 よろしくお願ひいたします。</p>
<p>① 辻 愛香 (つじ あいか) ②3階西 ③看護師 ④ 慣れないことだらけですが、1日でも早く業務を覚え、看護を行えるよう精一杯頑張ります。</p>	<p>① 三浦 かれん (みうら かれん) ②4階西 ③看護師 ④ まだまだ分からぬことも多く、不安もありますが、1日でも早く仕事を覚え、看護師としての責任をもつて、個別性のある看護ができるように頑張ります。</p>
<p>① 佐竹 真帆 (さたけ まほ) ②3階東 ③看護師 ④ 患者さま1人1人のニーズに合わせた看護を提供できるよう心がけます。</p>	<p>① 重松 杏生子 (しげまつ あいこ) ②2階東 ③看護師 ④ 患者様・ご家族様にとっての最良の看護を追求できるように、精一杯がんばります。</p>

