



よく眠る

昭和の頃、「24時間働けますか」というフレーズの滋養ドリンク剤のテレビコマーシャルがありました。高度成長期の日本では寝ないで働くことが美徳とされていたのでしょうか。昭和生れの私も、何となく「一生懸命とは寝食忘れて働くこと」みたいな思いが、無きにしも非ずです。

しかし最近では、睡眠をきちんと取ることが勧められています。ワイドショーで昼寝のためのグッズやマシーンが紹介されてい

るのを見ました。また新聞にスリープツーリズムという話題がありました。スリープツーリズムとは良質な睡眠を目的とした旅行で、日中の活動プログラムと、宿泊施設は有名寝具メーカーの寝具に音楽や照明など快適に眠るための環境が整えられているのです。とても魅力的な旅ですね。

若い頃は何時間でも眠れていたし、どんな環境でも眠れていましたが、最近、眠

れない夜を経験するようになりました。そうすると眠れるということはありがたいことなのだと感じます。睡眠の必要性や効果は研究でも明らかにされています。体力回復はもちろんのこと、記憶の定着や感情の安定、免疫力の維持などなど。それで私もきちんと寝る努力をしようと思うようになってきました。一日の仕事が終わり、布団に入って寝る瞬間は至福の時で

す。ですが病気のために眠れない人も多いと思います。痛みや辛さを感じている患者さんにとっては眠っている時が辛さから開放される貴重な時間だと感じ、眠りを邪魔しないようにしようと思います。眠るための努力は大事なことです。しあわせにつながる眠りを大事にしようと思う今日この頃です。

(院長 山中淳子)

2025 年開始

1月4日(土)令和7年の仕事初めにあたり、院長から新年の挨拶と休暇中の勤務にあたった職員へのねぎらいのことばがありました。今年は、国民の5人にひとりが後期高齢者となる年で、少子高齢化に伴い、医療や介護を必要とする人たちを支える体制をどのように整えるかという大きな課題があります。当院も地域で必要とされる医療を提供できるよう、各々の立場で研鑽してほしいとの話がありました。



LET'S CHALLENGE SDGs

聖マリア病院では、2021年夏にSDGs委員会を立ち上げ、自然環境に配慮し地球の未来を意識する以下の取り組みをはじめました。

啓蒙活動

- ・ 環境市場新聞の掲示
- ・ 動画による学び
- ・ 節電・節水の意識づけ

リサイクル & リユース

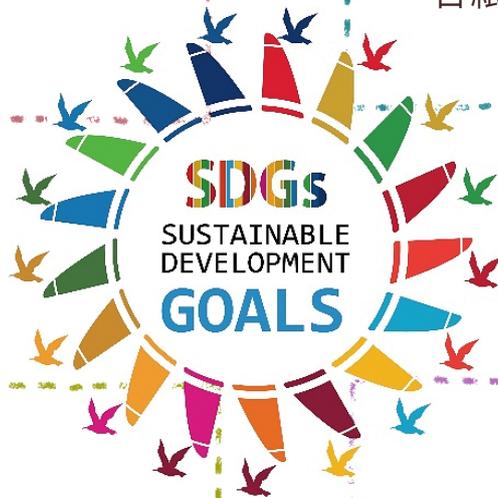
- ・ 使用済カイロ、
使用済ペンの回収
- ・ リサイクル募金きしゃ
ぽん（古本）
- ・ リユースコーナーの設
置（衣類・食品）
- ・ 古紙は資源ごみへ

社会の中で

- ・ 地域の清掃活動
- ・ 子どもたちを対象に
職場体験フェスタ開催
- ・ まごころひろば
への協力

自然に優しく

- ・ 電気を再生可能エネル
ギー（ごとうの電気）へ
転換
- ・ EM 廃油せっけん販売
- ・ エコ製品の使用
- ・ 有機肥料のための
残飯回収協力



3月末で出向の期間を終える作業療法士
村山浩大さんに
五島での生活について
語っていただきました。



博多港からフェリーに乗り、初めて五島を訪れてから早5ヶ月が経過しました。本来であれば昨年末には久留米へ戻る予定でしたが、五島での生活が充実していたので、思わず任期延長を申し出ました。正直、5ヶ月前は「五島列島」とは、どこにあるのかも分からず、渡航が決まってから Google マップで場所を確認していました。面識のある人もおらず、一人でフェリーに乗ることすら初めての体験で、楽しみよりも不安のほうが大きかったです。

五島に来てからは、関わってくださる皆さんがとても優しく接してくださることで、とても充実した生活を送れています。初めてのイカ釣りを体験したり、美味しいお酒を飲んだり、新鮮なお魚やお肉を食べたりできているおかげで体重が5キロ増えました。病院では、業務についてスタッフの皆さんが優しく教えてくださり、業務の合間に「〇〇のご飯美味しいよ。食

べに行ってみて！」など、気にかけて話してくださるので、勤務初日から緊張せずに働くことができます。

五島聖マリア病院では、主に地域包括ケア病棟の患者様を担当しており、2ヶ月と期限が決まっている中でのリハビリ介入となり、難しさを感じています。また、五島では高齢者の独居世帯や高齢夫婦のみで生活されている世帯が多い印象があり、環境調整に限りがある中での転帰先の検討、介入を行っていく難しさを経験し、多くの事を学んでいます。

五島での生活も残り少なくなりました。今まで大変お世話になりました。お話しする機会が少なかった方もいらっしゃいますが、3月末まで居ますので、是非食事などに誘ってください。久留米に戻ってから、友人や家族に五島の魅力を語れるように残りの期間を楽しみたいと思います。



4月1日 令和7年度初め
新入職員オリエンテーション



職員健康診断

4月20日 復活祭



次回発行日は令和7年5月1日です。

今月のイチ押し



編集者より



立春が過ぎたころ、弾丸低気圧が日本中を覆いました。夜に降り出した雪は朝方に積もり、雪景色になりました。

今年は寒さが続いたせいかわ木の開花が遅れているようです。春はゆっくりとですが、世界の情勢は目まぐるしい勢いで変化しています。時代の奔流の中で自分の立ち位置を見失わないよう、教皇フランシスコは「識別」の大切さと、識別するための「意識の究明」の必要性を説いています。意識の究明とは、日常で起こる出来事とそれに対する感情の動きを振り返り確認することです。心配事を抱え、時間に追われている時、立ち止まるには勇気が必要ですし、毎日となれば根気も必要ですね。自分に向き合うということは、それだけ奥が深いことだと言えるのかもしれませんが。 (編集者)