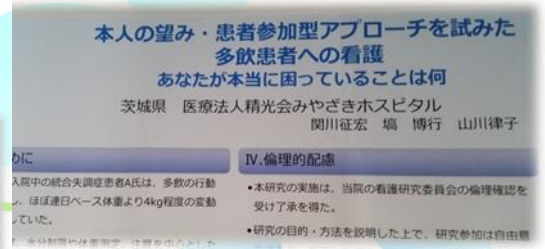


みやざきナースプラネット

いつもお仕事お疲れ様です。
日本の夏がやってきました。嬉しいけれど暑い・・・
ここで一句 「窓一面 走る青田に 鼓舞されて」
・・・おそまつ様でした。

トピックスラウド 日精看岡山学会

6月16日～18日
岡山で日本精神科看護協会
学術集會が開催されました。
S 主任が堂々と研究成果を
発表しました。



アカデミーアイランド

認知症の予防

長年に渡って頑張っておられた諸先輩方、
認知症にはなりたくないですね。
元気に長生きしてPPK（ピンピンコロリ）
と逝ってお浄土に生まれたいものです。
最新の研究で、脳が活性化されることによって
生まれるゴミ（アミロイドβ）をきれいに洗
い流すことで認知症の予防ができることが
わかってきました。では、どう排出したら良
いのでしょうか？実は、寝るとアミロイドβ
を脳から洗い流す能力が高まることわか
ってました。つまり、睡眠時間は脳にとっ
て大事な“クリーニングタイム”ということ。
適切な睡眠時間を確保して、脳をお掃除する
タイミングを確保することが大切です。最低
でも7時間は睡眠を取るようにしましょう。
またそれに合わせて、有酸素運動、コミュニ
ケーション、知的活動によってより神経細胞
の活性化を図れるということです。
(NHK ためしてガッテンより)



2P A・T 看護師

手作りの介護用品

2Pでは、患者さんの怪我防止やオムツ外しなどを
防ぐためにミトンは必需品です。市販のものだと高
くてしかも患者さんに優しくないとということで、
100円ショップでキッチン用ミトンとリボンを購
入して、手作りのミトンを作成してくれました。
また、古くなったバスタオルを再利用して可愛く食
事用エプロンも作ってくれました。患者さんも喜ん
で着用してくれているそうです。
「家にいて暇だし、ミシンをかけるのも好きだから
楽しんで作っています。一石二鳥なんです。」と
にこやかに答えてくれました。
自分のプライベートタイムを利用して患者さんに
役立つものを作るって、心意気ですね。





みやざきナース

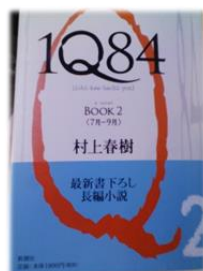
今回のお題「生まれ変わるとしたら何になりたい？」

♡ 4P・5P・外来スタッフ編

*詳細を知りたい方は直接本人まで！

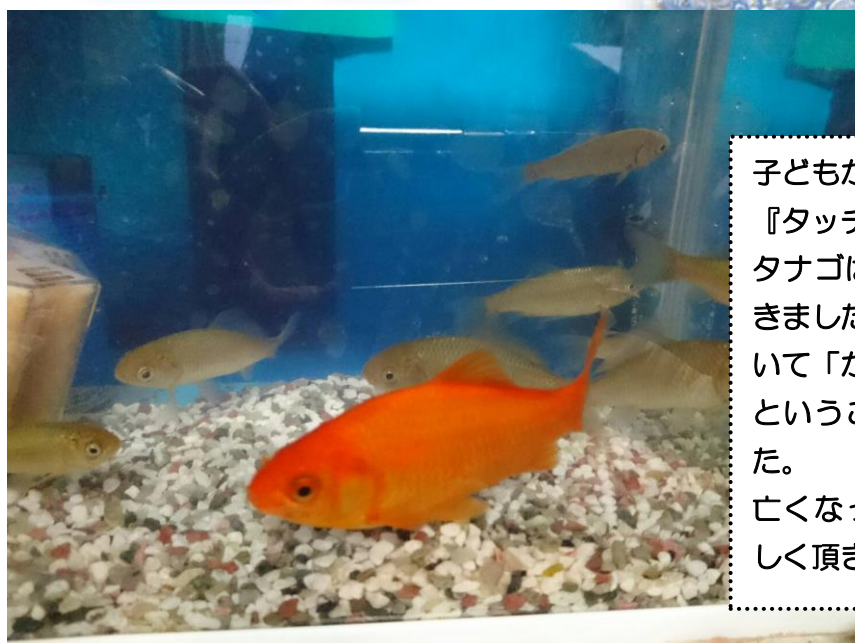
(50音順)

- ★A エイド「ネコ」セレブの家に飼われて優雅に過ごしたい。
- ★O 看護師「日本人として中学校教諭に」実習を思い出して。
- ★K 看護師「クラゲ」脱力して生きていたい。
- ★S 看護師「イルカ」海の生活をしてみたい。
- ★S 看護師「アラブの石油王」キレイな服を着て毎日贅沢に過ごしたいから。
- ★S 看護師「水族館のペンギン」もう人間にはなりたくない。水族館なら食うに困らず一生を楽しく過ごせそうだから。ガラスの向こうから人間を観察したい。
- ★T エイド「マッコウクジラ」深海を泳ぎたい。
- ★T エイド「ジャイアントパンダの赤ちゃん」ふわふわモコモコしていて何をしてもみんなの気持ちを笑顔にして癒して、とてもキュートで可愛いから。
- ★N エイド「キリン」高いところから人間を観察したい。
- ★N 看護師「村上春樹」かっこいい小説を書きたい。
- ★N 看護師「ねこ」なんとなく
- ★N エイド「ネコ」毎日ひなたぼっこ。たまに冒険する。
- ★Y 看護師「黒いラブラドル」イエローのラブラドルを飼っていたので。ラブラドル好き。思いきり川で遊んだりしてみたい。
- ★R 看護師「自分」また1から生きてみたい。



我が家のペット自慢

1さんちの
タッチとその仲間たち



子どもがお祭りですくった金魚の『タッチ』とタナゴたちです。タナゴは父が食べるために買ってきましたが、何匹か生きている子がいて「かわいそうで料理できない」ということで飼うことになりました。亡くなっていた子たちは煮て美味しく頂きました。