

看護学生の研修を受け入れて

関西労災看護専門学校の学生さんが授業の一環としてボランティア活動に参加されるようになってどのくらいになるでしょうか。中学生のトライアルウィークや個人的な学生ボランティアは以前からありましたが、看護学生さんの参加は本当にいいことだと思います。

将来、看護師として病院で仕事をしていく上において、病院ボランティアがどんな仕事をしているのか、どんな風に患者さんやスタッフと関わっているのか、たった半日ではありますが実際に体験してみて感じることはとても貴重な体験だと思います。

多くの学生さんが「何気なく使っていたタオルがこんな風にボランティアさんが一生懸命に巻いてくださっていたことを初めて知りました」わかってるやん！！ 学生さんからの質問でボランティアを始めたキッカケや生きがい、日々の健康法など初めはぎこちなく答えていたのが、最近では皆も慣れてきて、なかなかの名答もありボランティア自身も改めて自分の活動を見つめ直すいい機会になっているのではないのでしょうか。

私たちがもっと年をとって、看護師さんになった皆さんにお世話になる時はよろしくね！ 人の痛みの分かる、優しく頼りになる立派な看護師さんになって下さいね。

火曜日 平原康子

健康シリーズ 35 移りゆく世界の栄養学

かつて肉中心のアメリカも、有名なマクガバン報告書から、国をあげて肉を減らしてもっと穀類と野菜を食べようとしていました。ヨーロッパも同じ様に、野菜、穀類を多く、肉を減らそうとしています。

日本は古来から米を食べ、穀類を主力に生活してきましたが、今は肉や動物性食品を多くとるのが健康に良いと思い込んでいる人が大勢います。

ご飯、みそ汁、漬物は日本の伝統食の三点セットです。特に未精白穀類にすりごまをかけるようにすると栄養バランスの良い食品になります。大豆やその加工品には、ミネラルやビタミン類が豊富で、調和よく含まれています。脳育を助ける自然のグルタミン酸なども豊かです。ことに味噌は解毒作用を促進するので、非常に貴重です。ただし本物の添加物なしの味噌に限ります。

また、ごぼう、たけのこ、椎茸、豆類、木の実類などには発癌性物質や有毒性物質を消す働きがあるとの報告もあります。更にキャベツ、ブロッコリー、なす、大根、リンゴ等の中に含まれる植物性酵素の働きには、発癌物質を分解して取り除く作用があるとわかりました。特にごぼうには、癌に変わる変異質を破壊する作用まであることが確かめられ、ごぼうのその作用は、野菜の中で一番強力だと報告されています。長い間には難病で苦しむ方々が心を自然に向け、次々と食改革と自然療法で救われてきました。その数は数えきれない程で、自然の力の素晴らしさを教えられてきました。 あなたと健康 1月号より

私のやりがい

七十歳を過ぎ、年々老いを感じるこの頃、体調が優れないと途端に自信をなくし・・・それでも今日まで健康管理に充分気を配りながら、中年期には登山を、現在はクォーターテニス(室内)、ウォーキング等をして体力アップにも心がけていますが、歳には勝てません。

最近やりがいと思っていることは六十歳を過ぎた頃から介護のお仕事に従事し、自分の力量に合った分野でのお手伝いをしていることです。そこにはその方が精一杯生きてこられた人生の重さがあり、それをひしひしと感じながら、私がかかわれる時間をより幸せに過ごして頂きたい、そんな思いで携わっています。心身ともに日々老いていけるお姿は、時に忍びなく心が痛みますが、ある方は“もめごと大嫌い、歌大好き”と笑顔いっぱい話されいつも元気をもらっています。最近ではどう老いていくかはその人の人生歴と性格で異なるものと解り、多くを理解できます。心を通わせた介護の後には、お役に立てる喜びと充実感にひたり、心清々しく今日、今に感謝し明日に向かって元気に過ごしたいと願っています。 飯田美貴子



看護学校卒業生より

拝啓 早春の候、ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

このたび私たちは晴れて卒業式を迎えることとなりました。老年看護実習Ⅰの折はご多忙の中、私たち学生にも多くの学びをさせていただき、ありがとうございました。



実習では、ボランティア活動が初めてで、慣れない私たちに優しく、丁寧に説明していただき、不安なく活動に参加させていただきました。ボランティアとは、人のために何かするということが、それは同時に自分のためでもあり、人の役に立っていることが何よりも嬉しいというお話を聞かせていただいたときは、すごく心に響くものを感じたことを覚えています。この実習で学んだ、人を思いやる気持ちは、その後の自習にも生かすことができました。

本校で得た学びを臨床で生かし、さらに学びを深め、専門職業人として自覚と責任を持ち、日々精進してまいりたいと思います。今後とも私たちの成長を温かく見守って頂けますようお願い申し上げます。

敬具 関西労災看護専門学校 卒業生一同

図書便り 19 蔵書からの紹介

「強力伝」 新田次郎作

山に荷を担ぎあげる力仕事。強力（ごうりき）というこの仕事を生涯の生業とするだけでなく、一大偉業を成し遂げた小見山正。この男の物語である。

昭和16年に北アルプスの白馬岳の頂上に50貫近くある花崗岩を独力で2つも担ぎあげた。平道ではない。上りだけでもない。沢から尾根、尾根から沢へと続く長い道、急傾斜の雪渓を登りきらなければならない。大町カンジキとね牛殺しと呼ばれる特別硬い木材で作られた背負子で身を固め、石を背負った小見山。腹の底から息をふきだし、歩み始めるも、膝ががくがく震える。

新田次郎は、この難儀を実に無駄なく、力強く描ききっている。力が結実する強力の大偉業伝である。

図書係

3月・4月の行事予定

- 3月 8日(金) 看護専門学校卒業式
- 3月13日(水) リーダー懇親会
- 3月21日(木) 活動調整委員会
- 4月 9日(火) 看護専門学校入学式式
- 4月 日() 第1回 リーダー会
- 4月18日(木) 活動調整委員会

あとがき

暖かい日にホットしていたら、次の日は強風で真冬なみの寒さにびっくり、でも桜の開花予想も例年よりも早くなりそうな発表で、春はもうすぐみたいです。

編集部