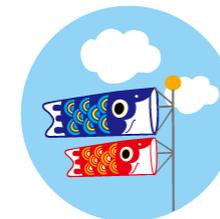


新任医師の紹介

医師 向原 千夏



みなさま、初めまして。4月から赴任しました、向原 千夏（むこうはら ちなつ）と申します。私は三重県津市で生まれ育ち、三重大学の医学部を卒業しました。卒業後は三重大学病院と名張市立病院で勤務し、この4月から弓削へやってきました。私にとって人生初の県外での生活です。

みなさん、三重といえば何を思い浮かべますでしょうか？伊勢神宮は最近、天皇陛下が退位のご報告のために参拝されていたので有名ですね。赤福や松阪牛も有名でしょうか。まだ私が学生時代に毎日のように使っていた津駅は、日本で一番短い駅名としても有名です。

ちなみに三重県民にとって、滋賀県はとても近くて、みんなよく遊びに行く場所です。琵琶湖はもちろん、クラブハリエや竜王のアウトレットは若い世代にも大人気です。せっかくこちらに引っ越してきたので、これから滋賀をたくさん楽しみたいと思っています。

さて、もう少し私の自己紹介をさせていただきます。

好きなことその①「サクソとウクレレ」

決して上手くはないのですが、細々と続けています。学生時代には訪問診療に楽器を持って行って、100歳のおばあちゃんの誕生日にハッピーバースデーを吹いてお祝いしたり、ホスピスで演奏して患者さんに合唱してもらったりしたこともありました。音楽って本当に明るい気持ちになれます。最高の治療法かもしれません。



好きなことその②「海外を旅すること」

特にアジアの国が大好きで、インドやカンボジア、フィリピンなどで一人旅をしてきました。一人はちょっぴりさみしいけれど、その分現地でたくさん友達が出来ます。海外での医療がどんなものなのかも気になって、病院を見学させていただいたりもしますが、日本はとても恵まれていると感じます。世界にはお医者さんや看護師さんが少なかったり、医療物資が足りなかったりする地域がたくさんあります。そして世界と比べたら恵まれている日本にも、それらが不十分な地域がたくさんあります。そのような地域で必要なのは、子供からお年寄りまで誰でも、どんな身体の困りごとでも断らず診ることができるお医者さんだなと感じ、家庭医療/総合診療の専門家を目指しています。

これから地域の皆さんのお役に立てるように、精一杯頑張りたいと思っています。この地域のことたくさん教えていただけたら嬉しいです。これからどうぞよろしく願いいたします。





散歩

看護師 宮井由里子

散歩は健康に良いだけでなく、脳の運動にもなります。歩くことで脳を活性化し、さらには記憶力や思考力を高めてくれます。

たとえば、

- アイデアがうまく思い浮かばない
- 仕事で煮詰まっている
- やるべき事が多すぎて混乱している

といった場合の解決策の1つが散歩です。

ただがむしやりに歩くのではなく楽しんで歩きましょう

- 通ったことのない道、訪れたことのない街など、興味を持って散策する

- 目的地を決めずに歩き、花、景色、四季を体感する

- 時間や距離の目標は作らない

アップルの創業者スティーブ・ジョブズ、フェイスブックのマーク・ザッカーバーグ、ツイッターの創業者ジャック・ドーシー、この3人は歩きながら会議を行う散歩ミーティングを頻繁に行っていました。活性化された脳を100%使うことができ、なおかつ健康的な体作りもできる、そして時間を有効活用できるとあって一石二鳥にも三鳥にもなりますね。



【歩くことの脳への効果】

- ・考える力や理解力が高まり、物事を認識し、処理するパフォーマンスがアップする。
- ・注意力や判断力が高まり、正しい決断を実行することやリスクを回避する力が生まれる。
- ・新たなアイデアや打開策を打ち出す想像力が発達する。
- ・学習や記憶の能力が高まり、よく言われる「頭がよい人」「コンピューターのような脳に近づくことができる」

- ・感情をコントロールする働きを強めるため、穏やかな気持ちや意欲を持ち続けることができる。

～お知らせ～

医師の不在・休診のお知らせ

【外来医師の不在】

- | | |
|------------------------|------|
| ・5月11日(土) | 河村医師 |
| ・5月14日～20日 | 雨森医師 |
| ・5月15日(水)・17日(金) | 永嶋医師 |
| ・5月17日(金) | 中村医師 |
| ・5月17日(金) | 向原医師 |
| ・6月1日(土) | 大竹医師 |



【弓削MC休診日】

- | | |
|-----------------|---------|
| ・5月18日(土) | 学会のため休診 |
|-----------------|---------|

糖尿病教室のお知らせ

糖尿病教室は、糖尿病の患者さんが糖尿病について深く理解し、積極的に自己管理ができるようになるための教室です。

糖尿病以外の方もどなたでも無料で参加いただけます。ご家族の健康に不安をお持ちの方も、ぜひいらして下さい。

今回は令和元年7月27日(土)14:00からの開催を予定しております。関心のある方は当院看護師にお声掛け下さい。

