

作業療法新聞

2015年
2月吉日発行
日吉病院 OT 室

OT JOB ミーティング

OT JOB グループでは毎週木曜日にミーティングを行っています。今回は「ダイエットに関して」をテーマに、メンバーがそれぞれ意見を交わしました。

ミーティング内容

美容の為にスタイルを良くしたい。キレイになりたいとの意見が多く挙げられました。しかし甘いものを食べたくなる人も多いようです。そこで適正体重の良い面、肥満の悪い点を挙げてみました。

適正体重だと

- ・キレイになる
- ・軽くなる
- ・サイズが落ちる
- ・病気になるにくくなる
- ・頭の回転が良くなる

肥満だと

- ・外見が気になる
- ・病気になる
(メタボ
高血圧
脂質異常
糖尿病) → 身体マヒ
高脂血症



ミーティングではダイエットを通じてコミュニケーションを図る良い機会になりました。共通の目標を立て、外を歩いたり、OTの時に様々なダイエットの方法を覚えたりしていくと思います。

お正月カルタ大会の報告

1月6日(火)お正月の行事として、病院内OT室においてカルタ大会がありました。使用したカルタはことわざカルタ(犬も歩けば棒に当たる)などです。

まず5人1組で4つのグループを作りました。そして予選がありました。途中シャッフル(カルタを置く位置の変更)を3回、おてつきをする(1回休みというルールで、老若男女集まって和気藹々となごやかなムードでカルタ取りが行なわれました。その中においても真剣勝負だぞという気合の入った人もいました。

そのあと各グループのウィナーが決勝に進み、2組でのグランドチャンピオン大会がありました。それぞれ男性の方と女性の方が初優勝して、優勝商品のタオルをゲットしました。



社会見学

私達は、1月13日に東横線に乗って横浜駅の近くのユニクロへ社会見学に行きました。「働くに当たり何が大切なのか」とこれこれの心構えを元に、共感できる話を取り上げながら話し合いました。

まず自分自身に責任をもって、ゆとりのある社会生活を送り、コミュニケーションを大切に楽しみながら働くこと。そしてお客様に満足して頂けるように、ニーズに応えられるための謙虚な姿勢が必要なこと。更に楽しみながら働いていると、自分に自信が付き、1日の自己管理も出来るようになること。それらを継続しようという目標を立てていけば、自然と仕事は長続きしていくものだということを受けました。

大事件

12月31日 外泊する患者が多いなか、残った人で年末恒例のNHK紅白歌合戦をPM7時15分から見ました。浜崎あゆみが出なかったのは残念でしたが、昔懐かしい中森明菜などが出ました。サザンオールスターズや、松田聖子と神田さやか親子も出て、松田聖子は紅組の大トリでした。病院の職員の方から今日は特別だから最後まで見ていいですよと言われてPM11時45分の白組の優勝の発表まで見ていました。眠くなった人が一人抜け一人抜け、最後まで見ていたのは6人でした。

1月3日の朝刊によると視聴率は40数パーセントで裏番組の「ダウンタウンのガキの使いやあらへん」が18パーセントだったそうです。

今月の一冊

「ホームレス中学生」 著者 田村裕

「差し押さえが何だ、食べ物が無くなったってそれがどうした、家族が崩壊したって何だったんだ、俺は生きるぞ、生きのびてみせるぞ」(本文)の明るい、これでもかというハングリー精神に満ちたメッセージが伝わってきます。そうです、何とかなるんです。著者は中学生の身でホームレスとなりながら不屈の闘志で這い上がりお笑い芸人頂点に立ったんですから。一方で家族への愛が、そしてまた素直さがひしひしと伝わるおススメの一冊であります。

ぜひ一読を。

編集後記

今月はダイエットについて、の記事を担当させて頂きました。ミーティングから記事になるまで時間がかかってしまいましたが、今後はもっと皆様のお役に立てる情報を提供したいと思います。