

号外 そよかぜ

号外
令和3年12月発行
羽島市民病院
ふれあいプロジェクト委員会
羽島市新生町3-246
TEL058-393-0111



羽島市民病院スタッフ紹介



患者さまやそのご家族の皆さまは、病院のスタッフにどのような印象をもっているでしょうか。親近感をもっていただき、気軽に話しかけてもらえるよう、スタッフの一面をご紹介します。

3児のパパのストレス発散方法

診療放射線技師 加藤 弘隆



私は診療放射線技師として、病気を見つけるために様々な写真を撮影しています。また、医師や看護師をはじめ他職種と連携してより良い医療を提供していきたいと思っています。家庭では共働きの妻と家事を分担しながら3人(7歳、5歳、1歳)の子供を育てています。3人を1人で見る機会も多くストレスを感じることもあります。そんな時のストレス発散方法はランニングや軽い筋トレ等、体を動かすことです。



体を動かすことはメリットもありますが、デメリットになる側面もあります。激しい運動はしばしばケガの原因となり、運動の時間を捻出するために子供の面倒を妻に頼むこともありました。そこで考えたのが子供と共に運動することです。休日に登山をしたり家の周りを走ったり、適度な運動ができ子供とのコミュニケーションも取れます。育児でストレスを感じている方は一度子供と一緒に運動してみてはいかがでしょうか？

メリット

- ・頭がリセットされイライラが解消される。
- ・体力向上。
- ・肩こりがなくなる。



デメリット

- ・ケガの原因になる。
- ・運動するための時間を作る必要がある。

～ 我が家の画伯たちが描きました ～



『新幹線と走る』

7歳作



『パパと一緒に走る』

5歳作



『無題』

1歳作