



中部メディカルのスタッフ便り「姫路城マラソン」



元気出してこー！

世界遺産姫路城マラソンに参加しました。姫路城をバックに間寛平さん扮する軍師寛平の威勢の良い掛け声でスタートします。

ひたすら塩田温泉まで緩やかな昇りが続きます。途中、映画「ラスト・サムライ」や大河ドラマ「軍師官兵衛」のロケ地である書写山円行寺の近くを通ります。コースの殆どが田園風景でしたが、沿道の応援が途絶えず関西と言う土地柄か、声援が「歩いたらあかんで！」等の叱咤激励やその声援に対する、ランナーのつこみの掛け合いが楽しく疲れを癒してくれます。しかし、日頃の練習不足がたたって35キロ過ぎ両足全体が攣ってしまい、歩いてしまいました。私のなかで「もうあと5キロ。歩いてみても完走できる…」と弱気な思いが芽生えたころ、沿道より「しんどいアピールすんなや。もうすぐ姫路城や！」と声が。厳しくも暖かい声援のおかげで力を振り絞り、姫路城をバックに最後は走ってゴールすることが出来ました。完走メダルは大天守の鯨瓦を模したもので、平成の大修理を手掛けた職人さんの手作りです。スタッフにかけて頂き思わず涙がこぼれました。

マラソン大会は最高です。次回はしっかり練習して楽しく最後まで完走できるように決意を新たにまた、走り出します！

(中西・看護師)



スタッフのほっと一息



お疲れ、thank you!

守山区にある「ダルサン」を紹介します。カレーの種類はバラエティーに富んでいて、私のおすすめは「ダルキーマ」という豆とひき肉のカレーです。本格的なカレーなので当然辛さはありますが、マイルドな味なので、辛いのが苦手な私でも辛さを1プラスした「ホット」を頼んでしまいます。ライスで食べるのはもちろん、おすすめはタンドールで焼くパリパリのナン！大きなサイズですが、つついとおかわりを注文してしまうほど、サクサク軽いお味です。

モッツアレラチーズのナンもあり、チーズ好きにはたまらない、たっぷりのチーズと甘いハチミツのナンもおすすめです。日替わりランチは780円。選べるカレーのダルサンランチは850円。ドリンクはチャイやマンゴーラッシーがお得です。カレーは好みがありますが、皆さんのおすすめのお店も教えてください☆

(山田・看護師)



ハウスダストによるアレルギー



花粉シーズンもピークを過ぎてきましたが、1年中鼻炎と戦っているという方はいらっしゃいませんか？実はハウスダストによるアレルギーが原因かもしれません。ハウスダストは、ホコリの中でも特に1mm以下の肉眼では見えにくいものを意味しています。ハウスダストには、衣類などの繊維クズ、ダニの死がい・フン、ペットの毛、花粉、タバコの煙、カビ、細菌などさまざまなものがあります。ハウスダストは空気中に舞い上がりやすく、体内に入るとアレルギー症状や喘息等を引き起こす原因になることがあります。

対策

- ①なるべく朝一番で掃除をする
- ②お掃除の順番はモップ→掃除機
(いきなり掃除機をかけると、掃除機の動きや排気で床に落ちたハウスダストが舞い上がる)
- ③手軽に洗えるシーツやタオルケットは1週間に1回をめやすに洗濯を。



ダニやダニアレル物質は水溶性のため、水洗いが効果的です衣替えのシーズンに着用前に洗濯しておくのも効果があるそうです。室内で発生するハウスダストは、衣類やふとんなどから発生する綿ボコリが大半です。毎日お掃除できなくても、「今日はここを」と1日の日課に組み込んで、快適な生活をおくってみませんか？

(三宅・看護師)



私の18のビリーフ 3番「目標」



お疲れ、thank you!

四月になって新年度が始まり、心新たに頑張ろうと思っている方も多いことでしょう。しかし私自身もそうですが、何からしていいのかわからないのもこれと気持ちばかり先走り、結局思うようにできなかったということがよくあります。一日分の目標を前日に決めて詳細を明確にすることが、仕事に区切りをつけて達成感を味わい、一日を意欲的に過ごすコツだそうです。皆さま一緒にがんばりましょう。

(熊澤真・専務)

