

かめだより

発行：医療法人鉄蕉会 亀田総合病院/地域医療支援部・地域医療連携室
発行責任者：亀田俊明 編集責任者：唐鎌房子

〒296-8602 千葉県鴨川市東町929

TEL：04-7099-1261(内線7156)

index

- P2 … 看護部 認定看護師のご紹介
入退院支援における薬剤師の業務
(第3回 入院時アセスメントカウンターにおける薬剤師業務について)
- P3 … 眼科技術室のご紹介
- P4 … 地域医療機関さまより
- P5 … 当院診療科より
- P6 … リンパ浮腫で悩む患者さまを減らすための試み
(第3回 つらい浮腫みを減らす試み～リンパ浮腫に対する保存的治療～)
- P8 … スタッフひろば
マイブーム



看護部 認定看護師のご紹介



「新生児集中ケア 認定看護師の役割」

新生児集中ケア認定看護師 奥脇恵美

1. NICU(新生児集中治療室)

生まれてくる新生児の中には、出産予定日より早く・小さく産まれる新生児や、身体に病気を持って生まれてくる新生児がいます。医療的なケアを必要とする新生児の生理的安定と成長・発達への個別的なケアの実践、出産直後の親子を支援していきます。一人ひとりの新生児に合わせた看護を提供するために、表情やしぐさを近くで見守りながら新生児の持つ力を見極め、その力を十分発揮できるように成育環境を整えています。新生児集中ケアに関する専門知識・技術を駆使し、急性期かつ重篤な状態にある新生児に今後起こりうる更なる変化を予測し、重篤化をできる限り予防する為に、新生児の生活の質を考慮した看護ケアを実践していきます。またNICUに入院した新生児の家族に対し、権利を尊重したより良い看護を提供できるよう努めていきます。病態の改善だけでなく、健やかに発達し安心して自宅へ帰れるように、療養環境や日常ケアなどについて様々な視点から関わっていきます。NICUから退院していく子供達は、自宅で医療的なケアを継続しておこなったり、育児の面でも通常の育児にプラスして少し配慮が必要になることがあります。またそれに加え、核家族の増加に伴い、育児協力者が周りにいないといった現状も多く見られます。新しい家族を安心して迎えられる環境、子供が心身ともに健やかに育っていけ

るようにNICUに入院中から退院後の生活を見据えて、地域と連携し継続してサポートすることが大切です。

2. 退院後

NICU退院後は、入院中とは異なりご家族自身でお子さんを育てていかななくてはなりません。NICU退院時には退院可能と判断され退院しても「この子が退院してしっかりやっ
ていけるだろうか?」「子供をどう育てていけばいいのか?」といった不安や、生活環境の違い、体重が増えない、食べない、風邪をひきやすい、発達が遅れているなども悩みとなることもあります。小さく生まれた子供の育児経験がなければ、自分の母親や友人に相談しても共感してもらえない部分もあると感じます。ただでさえ子供1人を育てることは大変なことです。医療的な介入が必要なお子さんは保育園、幼稚園に通うことも難しく、親御さんも仕事復帰ができず養育をしなければならぬことも多くあり、養育負担も図り知れません。私の役割はこのようなお子さんとご家族に対して、退院後、ご自宅で不安や困っていることがないか相談に乗り、家族内での協力体制や地域の施設などの利用で養育負担が軽減できるように調整をしています。医療機器や医療的デバイスを必要とするお子さんと家族が日常生活を送りながら少しでも子育てをしやすい環境にできるように、他職種や地域と連携し退院後も定期的に外来でフォローしていきます。



入退院支援における薬剤師の業務

第3回 入院時アセスメントカウンターにおける薬剤師業務について

薬剤部 臨床薬剤科 阿部誠也

入院時の持参薬の確認と服薬計画の提案は病棟薬剤業務の一つです。ジェネリック医薬品の使用促進などにより、院内採用医薬品以外の医薬品を持参する患者さまが増えており、薬剤師による持参薬鑑別の重要性が増しています。

亀田総合病院では2011年よりKタワー1階に入院時アセスメントカウンターを設置し、予定入院の患者さまを対象に、入院当日、病棟に上がる前に薬剤師による持参薬の確認をしています。

薬剤師は持参薬を確認する際、以下の項目について情報を収集しています。

(ア) 持参薬

- ① 処方箋医薬品は、薬剤名・剤形・規格、用法・用量、処方元の医療機関を確認
- ② OTC医薬品(一般用医薬品)は、薬品名、使用目的、服用頻度などを確認
- ③ サプリメント・健康食品は、商品名、使用目的、服用頻度、販売業者などを確認

メディカルレポート

眼科技術室のご紹介

医療技術部 眼科技術室 副室長 曾我辺奈穂

近年、多くの医療専門職が医師と共にチーム医療として患者さまを支えています。

私たち眼科技術室も眼科チームの一員として従事しています。眼科受診された方なら眼科技術室のことを感じてもらいたいです。眼科で検査する人と言えればイメージしやすいと思います。看護師さんと間違えられることもありますが、看護師ではありません。1971年に制定された視能訓練士法に基づいた国家資格を持った医療従事者です。

視能訓練士。聞き慣れないと思いますが、全国で13,000人ほどが眼科領域において専門医療職として働いています。当室では視能訓練士9名が在籍しております。

主な業務は、眼科医が的確かつスムーズに診断や治療が行えるようサポートするための検査が中心です。具体的には視機能検査、斜視弱視訓練、ロービジョンケアなど広域にわたります。

医師や看護師とも週1回のカンファレンスにて、外来に関する打ち合わせや、治療に必要な検査内容を確認し理解を深めています。

視機能検査には様々なものがあり、視能訓練士の専門知識と技術が必要となります。

代表的な検査をいくつかあげてみます。

- ・ 屈折(近視・遠視・乱視がどのくらいあるのか)
 - ・ 視力(矯正レンズを用いてどこまで見えるのか)
 - ・ 視野(見えている範囲とその感度はどうなのか)
 - ・ 両眼視(両眼で1つのものを見る力はあるのか)
 - ・ 眼位(2つの目の位置はずれていないか)
 - ・ 眼球運動(目を動かす筋肉は正常に働いているか)
 - ・ 眼底写真撮影、蛍光造影眼底写真などです。
- 様々な検査機器を用いて苦痛がないよう心がけて検査させていただいております。

小児の視機能発達を促すために必要な斜視・弱視の検査・訓練も行っています。医師の指示のもと視力の向上や眼位・両眼視の改善を目指し治療計画を立て、管理指導を行います。視覚の発達年齢には限りがあるため、発達中の学童期には早期対応が必要です。その間に適切な眼鏡矯正やアイパッチ等のトレーニングをすることで、視力・両眼視の向上を目指します。

その他、ロービジョンケアとして、目の病気などで視機能が低下し「見えにくい」「まぶしい」「視野が狭い」など、日常生活で不自由を感じている方のため、生活の質を少しでも向上することを目指し、視覚的補助具(拡大鏡・遮光眼鏡・拡大読書器・多岐にわたる便利グッズなど)の選定等のサポートを行います。

これからも、乳幼児からお年寄りまで世代を超えて、成長から治療そして生活サポートまで、「見る」を通して生活の質を少しでも向上するため、大切な目を守るお手伝いをして行きたいと思っております。



④ 持参薬の数量および実際の使用方法を確認
 (イ) 中止すべき薬の有無の確認
 (ウ) お薬手帳の有無の確認
 (エ) 転倒・転落リスクのある薬の有無の確認

持参薬の確認では、処方箋医薬品のみならず、OTC医薬品やサプリメント・健康食品も確認し、必要時、医薬品の交付をした薬局・ドラッグストア等に照会対応しています。OTC医薬品やサプリメントなどにも、血液の凝固に影響を与える成分が含まれる場合があり、手術を受ける患者さまの治療に影響を及ぼすことがあります。持参薬がある場合は、その数量や実際の使用方法を確認しますが、持参薬がない場合でも、お薬手帳などを活用して現在使用している薬を確認しています。入院時に使用している薬の中で、当院非採用の薬については、代替品の提案を行っています。

また、休業が必要と考える薬を使用している場合、薬の重大な副作用が患者さまに発現している可能性がある場合、併用禁忌の薬が併用されている場合などにおいては、患者さまの状況を勘案した対応を薬剤師からも提案しております。医師の指示通りに薬を中止できていなかった場合は、入院を延期していただくこともあります。薬剤師による術前外来を実施した患者さまも、入院時アセスメントカウンターにおいて、改めて、持参薬の確認や、中止すべき薬の有無の確認を行っています。

このように入院時アセスメントカウンターにおいて薬剤師は、薬物治療上の問題を発見・予防・解決することにより、良質かつ効率的な薬物治療を実現し、患者さまのQOLを向上させることを目指しています。

地域医療機関さまより



地方独立行政法人 さんむ医療センター
院長 篠原 靖志



【私たちの山武市】

当院が位置する山武市は、稲作はもちろんイチゴなどの生産も盛んで、山武杉などの林産物、九十九里の海の幸と、自然の恵み豊かな地域であるとともに、海水浴やサーフィンなどの観光も楽しむことができます。

【産み育て、安心して暮らせる街づくりを支えます】

さんむ医療センターは地域の基幹病院として、2次救急を担うとともに、回復期リハビリテーション病棟および地域包括ケア病棟、併設で訪問看護ステーション、居宅介護支援事業所を運営し、急性期からリハビリ期、在宅医療、介護まで切れ目のない医療を提供しています。

行政と連携のもと産後ケアにも取り組み、地域で産み育て、安心して暮らせる街づくりに貢献できるよう努めております。

【地域のがん患者さんを支えます】

厚生労働省より「地域がん診療病院」として指定を受け、がん診療（主に消化器がんの手術、化学療法）、緩和ケア、相談支援等を整備し、がん拠点病院のない医療圏のがん医療の向上に取り組んでおります。

医療圏唯一となる緩和ケア病棟へは、拠点病院をはじめ、医療圏内外の様々な医療機関からご紹介をいただいております。地域の医療機関、訪問看護ステーションとも連携し在宅緩和ケアにも取り組んでいます。

【2024年5月新病院に移ります】

旧国保成東病院時代から地域の皆様とともに歩みを進めてきた病院建物は現在、耐震性の不足・老朽化・狭

あい化など、施設面において大きな課題を抱えております。運営面の取り組み・改善だけでは、十分な医療サービスの提供が困難になりつつあります。高齢化が進展する患者へのサービス向上やアメニティの向上、地域のニーズに即した連続的な医療の将来に渡る持続的な提供のために、新病院へ建て替えを予定しています。

新病院のコンセプト「コミュニティホスピタル」を目指して、今後も地域医療のために、職員一丸となって、一層の努力を重ねてまいります。

【鉄蕉会からの医師派遣・人材交流】

当院の総合診療科へは常勤医師2名（うち1名は産科兼務）と、専攻医が3か月交代で1名ずつ派遣されています。地域医療の支援を担うとともに、異なった環境下での経験を積むという点で若手医師の研鑽の場として定評をいただいております。千葉大学医学部附属病院からも専攻医を受け入れており、異なった施設・研修プログラムの医師らが交流することにより、常に切磋琢磨しあう環境が自然と醸成されつつあります。

病院名称	さんむ医療センター
所在地	千葉県山武市成東167番地
開設年月日	旧成東病院 昭和28年6月1日 さんむ医療センター 平成22年4月1日
理事長	坂本 昭雄
診療科目	内科、循環器内科、呼吸器内科、消化器内科、緩和ケア内科、外科、小児科、産婦人科、整形外科、脳神経外科、耳鼻咽喉科、眼科、泌尿器科、皮膚科、小児外科、麻酔科、歯科口腔外科、リハビリテーション科、大腸・肛門外科
許可病床	312床（一般病床312床） 一般病棟 回復期リハビリテーション病棟 地域包括ケア病棟 緩和ケア病棟
併設事業所	訪問看護ステーション、居宅介護支援事業所

当院診療科より

消化器内科 部長 南雲 大暢



(上段左から) 齋藤・大園・西脇・井上・岩崎・木下・吉村(茂)・平田・吉村(壮)
(下段左から) 原澤・南雲・中路・白鳥・仲地

当科は南房総の消化器内科診療における基幹施設の役割を担っており、胆道・膵臓疾患を専門とする中路聡部長を中心にほぼ全ての消化器疾患の診療を行っています。

以前20名以上いた常勤医師が2017年度に8名まで減少し、紹介患者さまの受け入れ態勢が不十分な状態でした。



真口顧問



大園顧問

そこで2018年度より胆道・膵臓疾患における内視鏡検査・治療のオピニオンリーダーである真口宏介医師と、

胃がんや大腸がん内視鏡治療(ESD:内視鏡的粘膜下層剥離術)のエキスパートで情熱大陸等のメディアに多数出演している大園研医師を顧問として招聘しました。

現在の常勤医師は14名、専攻医3名、合計17名に増加し、専門とする領域(胆膵・消化管・未決定の場合はその両方)に分かれて診療にあたっています。

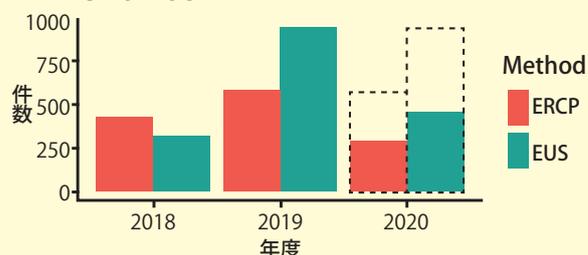
それでも外来診療(3-4枠)、内視鏡業務(クリニック4室・病院4室・時に人間ドックも)・病棟業務・緊急患者対応を回すには十分でなく、非常勤医師(主にNTT東日本関東病院・昭和大学江東豊洲病院)も内視鏡業務を担当しています。

顧問の指導と人員が増えた影響で胆道・膵臓疾患と消化管疾患の検査・治療件数が年々増加していま

ESD



ERCP & EUS



す(上図・2020年度は上半期。破線は1年間の見込み件数)。

私南雲は以前から大園顧問にESDの指導を受けてきた縁もあり2019年度に入職しました。同時期に入職した仲地医師と共に消化管を専門としています。近隣の先生方からのご紹介を多数頂き、ESD件数は2019年度から右肩あがりに増加しています。ご紹介頂いた先生方、誠にありがとうございました。今後とも何卒よろしくお願い致します。**YouTube**で「胃ESD」と検索すると上位に私が行ったESD動画が見られますので、よかったら参考にご覧ください。

クリニック外来・紹介専用予約枠を開始します！

これまで多数の患者さまをご紹介頂いて参りましたが、診察予約が取りにくいいため患者さまには予約外で受診して頂くケースがしばしばございます。予約なしで鴨川まで足を運ぶのは患者さまにとって不安を感じますし、せっかく遠方から来て頂いても診察まで長い待ち時間があり、大変ご面倒・ご不便をおかけして参りました。

そこで試験的にではございますが、このたび12月1日(火)から**毎日8:30**に紹介患者さま専用の診察を始めました。通常の外来診療は9時開始ですので、

その前に誰よりも早く診察を受けることが可能です。この枠は他院先生方の専用予約枠として確保しており、患者さまから直接問い合わせがあった場合

には予約が取れない運用となっておりますのでご注意ください。

外来担当医表

	月	火	水	木	金	土
担当	 吉村(茂)	 仲地	 南雲	 中路	 白鳥	 原澤
専門	胆膵	消化管	消化管	胆膵	胆膵	消化管

まずは、**亀田クリニック予約センター**に予約のお電話をお願い致します。

☎ 04-7099-1111

※受付8:00～17:00(日曜・祝日除く)

上記のように専門が分かれており予約センターで受診日のご提案をさせて頂くことがございますが、お急ぎの場合であればまずは直近の日時で予約をさせて頂きます。

もしこの予約枠が順調に稼働するようでしたら今後も続けて参りますので、ご紹介の程よろしく願いいたします。

リンパ浮腫で悩む患者さまを減らすための試み

第3回

つらい浮腫みを減らす試み ～リンパ浮腫に対する保存的治療～

亀田総合病院リンパ浮腫センター
リンパ浮腫セラピスト ケリー由美子

はじめに

リンパ浮腫の治療には、外科的治療と保存療法があります。今回は、外科的治療について述べました。今回からの2回は、保存療法について述べていきます。保存療法は4つあります。まず一つ目は、皮膚を清潔に保ち外的刺激から肌を守る「スキンケア」です。2つ目は、余分に皮下組織にたまったリンパ液を適切な方向へ誘導する「リンパドレナージ」です。3つ目は、スリーブやストッキングなどの弾性着衣で圧迫する「圧迫療法」です。4つ目は、圧迫した状態で運動をすることでリンパ液の流れを促す「圧迫下での運動療法」です。この4つを組み合わせるものが保存療法(複合的治療)と呼ばれています。

今回はスキンケアとリンパドレナージについて述べていきます。

スキンケア

皮膚には外的刺激(紫外線, 乾燥, ホコリ)から体を守るバリア機能や体温を一定に保とうとする体温調整機能, 皮脂や汗を分泌し老廃物を排泄する分泌物排泄機能などの働きがあります。リンパ浮腫のように浮腫んだ皮膚は、伸展し薄くなるため傷つきやすい状態になります。また、皮脂分泌機能や水分保持能力が低下し乾燥するため、乱れた角質の間から雑菌やアレルギー物質が進入しやすくなり細菌感染を起こしやすくなります。さらに、リンパ浮腫の場合、たんぱく質など栄養豊富なリンパ液が余分に皮下組織へ貯留した状態のため、皮膚が傷つきちょっとした皮膚トラブルが原因で蜂窩織炎といった感染を起こすこともしばしばあります。この蜂窩織炎をきっかけにリンパ浮腫が悪化し重症化することもあり、「保清」「保湿」「損傷の予防」といったスキンケアはとても重要です。

【保清】 体は石鹼をよく泡立てて手で洗うのがお勧めです。泡の表面にはたくさんのくぼみがあり、そのくぼみに汚れが吸い込まれるので皮膚は傷つけずに汚れを落とすことができます。石鹼は中性から弱酸性の

ものを選ぶとよいです。

【保湿】 起床時や入浴後、保湿剤を肌に塗り保湿ケアを行います。腕の場合は肩の方から円を描くように、指先までまんべんなく塗りましょう。指先まで塗ったら最後は肩に向けて上に塗ります。足の場合は太ももから膝、足首、足先まで塗り、最後は太ももの付け根に向けて塗ります。保湿剤の分量は、片腕で500円玉1個分、片足で500円玉2個分くらいが目安です。

【損傷の予防】 ガーデニングなど外で作業をする時は

長袖や長ズボンを履いたり、水仕事の時はゴム手袋をつけることで、皮膚を外的刺激から守りましょう。

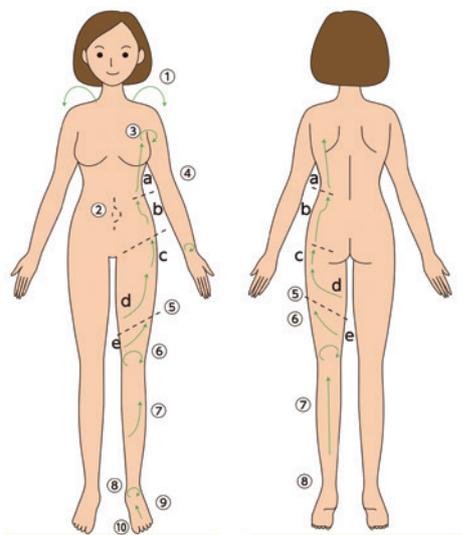
リンパドレナージ

リンパ浮腫に対するリンパドレナージは、筋肉をほぐすマッサージやエステなどの美容を目的としたリンパドレナージとは違います。皮下組織に過剰に溜まったリンパ液をゆっくり柔らかい圧でマッサージしながら、滞っているリンパ液を正常なリンパ節に向けて誘導し、浮腫の改善や増悪を予防します。

左下肢リンパ浮腫セルフドレナージ

※必ず医師に確認してから行って下さい

- ①肩回し 10回
 - ②腹式呼吸 5回
 - ③左わきの下(腋窩リンパ節)を右手で押す 20回
 - ④左わき腹 a→b→cの順で③に向けて皮膚を動かす 各5回
 - ⑤太もも d→eの順で前面と後面を腰に向けて皮膚を動かす 各5回
 - ⑥膝を両手で包み込んでその場でまわす 5回
膝裏も同様に両手を使って軽く押す 5回
 - ⑦ひざ下 足首→ひざ、かかと→膝裏に向けて皮膚を動かす 5回
 - ⑧足首 内側と外側を両手で包み込んでその場でまわす 5回
 - ⑨足甲を足首に向かって皮膚を動かす 5回
 - ⑩足指 両手で足指を挟んでその場でまわす 5回
 - ⑪足裏はかかとに向かってさする 5回
- 最後に⑩→③に向けていっきに流す(3回程度)



- ・皮膚の観察と保湿が大切です。皮膚の観察は、①傷ができていないか、②感染の徴候や皮膚のトラブルはないか、③これまでの患肢の太さと比べて浮腫んだ部分がないか、などです。
- ・浮腫があると皮膚は乾燥しやすい状態です。乾燥すると、皮膚の抵抗力が低下し、細菌感染の機会が増え、皮膚が傷つきや

右上肢リンパ浮腫セルフドレナージ

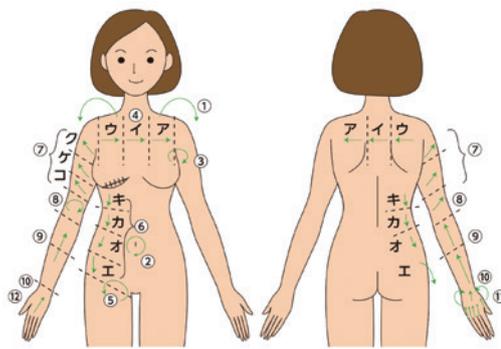
※必ず医師に確認してから行って下さい

- ①肩回し 10回
- ②腹式呼吸 5回
- ③左わきの下(腋窩リンパ節)を右手で押す 20回
- ④ア→イ→ウの順に③に向けて皮膚を動かす 各5回
- ⑤右足の付け根(ソケイリンパ節)を大きく左手で押す 20回
- ⑥右腰とお尻をエ→オ→カ→キの順に⑤に向けて皮膚を動かす 各5回
- ⑦肩→肘まで、肘→肩に向けて前面と後面の皮膚を動かす 各5回
- ⑧肘の内側を左手で押す 10回
肘を左手で包み込んでその場でまわす 10回
- ⑨手首→肘に向けて内側と外側の皮膚を動かす 各5回
- ⑩手首を左手で包んでその場でまわす 5回
- ⑪手の甲を肘に向けて皮膚を動かす 5回
- ⑫指から手首に向けてまわす 5回
手のひらは真つすぐ肘の内側に向けて皮膚を動かす 5回

最後に⑪→③までいっきに流す(3回程度)

背中側はとどく範囲で行いましょう

背中はお家族に手伝ってもらいましょう



- ・すくなるため、こまめに保湿を行いましょう。
- ・皮膚を清潔にするときには、ゴシゴシとタオルでこするのではなく、十分に泡立てた石鹸をのせるだけで、後は十分洗い流しましょう。また、汚れを拭くときはやわらかいタオルでたたくように上からふき取りましょう。

亀田総合病院がん情報サイトにもリンパ浮腫の情報を掲載しています。ご参考ください。

<http://www.kameda-health.com/cancer/pamphlet/index.html>



スタッフ ひろば

地域医療連携室
メンバーから

今回のご紹介内容

・氏名

①部署 / 職種

②好きな朝食

③人生最大のウソ



蔵本 浩一

- ①診療部 疼痛・緩和ケア科 医師
- ②めかぶ納豆
- ③差し控えます



大川 薫

- ①診療部 在宅診療科, 地域医療支援部 医師
- ②レーズンぱんのバター厚塗り
- ③まだ時効じゃないので…



草薙 洋

- ①診療部 消化器外科 医師
- ②たまごかけごはん
- ③言えない



宮地 康僚

- ①診療部 腫瘍内科 医師
- ②ふわふわのスクランブルエッグ
- ③閻魔様に舌を抜かれて言葉が出ません



丸山 祝子

- ①看護管理部 助産師
- ②チーズ
- ③手術時に体重を5kg 少なく申告したこと



杉田 登子

- ①地域医療連携室 看護師
- ②粥膳
- ③がん未告知の時代、「ウソ」の診断名を貰ってケアをし続けた事。未だに患者さまの顔を覚えています…。



井野 友美子

- ①看護管理部 看護師
- ②牛乳とサンドイッチ
- ③体重が年齢



打野 弘子

- ①総合相談室 看護師
- ②おいしいお粥
- ③特に無し



吉野 有美子

- ①総合相談室 看護師
- ②大根葉のふりかけ
- ③前の病院を結婚退職で辞めたこと



安室 修

- ①薬剤部 薬剤師
- ②小倉トースト
- ③子どもにサンタクロースがいると言ったこと



鎌田 喜子

- ①総合相談室 MSW
- ②バナナはちみつサンド
- ③うそをついたことありません



児玉 照光

- ①総合相談室 MSW
- ②ウインナー
- ③患者さま家族より声をかけられたが誰かわからず、最後まで知っているかのように対応してしまっただこと



新田 静江

- ①亀田医療大学 教員(看護師)
- ②コンチネンタル風ブレイクファスト
- ③30~40代に年齢の鯖読みをしていました



唐鎌 房子

- ①地域医療支援部 事務
- ②豆乳入りコーヒー
- ③嘘の病名を義母に伝えた



中村 雅代

- ①地域医療連携室 事務
- ②なっとう
- ③子供達に自分の年齢をはるかに若く言っていたこと



林 裕子

- ①地域医療連携室 事務
- ②お茶漬けサラサラ
- ③ないしょ



黒川 亜純

- ①地域医療連携室 事務
- ②メープルシロップたっぷりフレンチトースト
- ③本当は朝食摂らない派です…。



生稲 秋穂

- ①地域医療連携室 事務
- ②おにぎり 鮭
- ③特に無し



大橋 洋子

- ①地域医療連携室 事務
- ②納豆卵かけご飯
- ③子どもたちに大きくなったら結婚してあげると約束していること

亀田総合病院スタッフの マイブーム

「サイクリング」

私のマイブームは【サイクリング】です。

約2年前に知人からクロスバイクを譲っていただいたのがきっかけです。

初めてクロスバイクに乗った時、シティーバイクよりもはるかに軽量で風を切り走るスピード感に感激しました。

その後、自分のサイズに合ったクロスバイクを購入、現在1年乗り続けた愛車で休日は早朝ライドをするのが日課となっています。

最近の思い出ライドは、主人と子供と4人で公園まで自転車デビューをしました。

子供:「ママみたいに自転車に乗ってどこか行きたい!」ということで庭や駐車場でしか練習したことが無い子供たちですが、良い経験になると思い、道を選びながら約1時間で、公園まで走ることができました。子供たちは公園へ到着し、昼食を食べ公園で思いっきり遊びその後帰宅しました。8歳と6歳の子供達はキラキラ目を

輝かせ、やる気に満ち溢れ凛々しく見えました。

子供達には自転車をやっている自分がどの様に見えるのか気になり聞いてみました。

子供:「そんなママがカッコイイから好き」なんと否定的かと思いきやカッコイイなんて、「ありがとうございます」と娘たちに頭が上がりません。

先日は紅葉を見に片道約30キロの道のりを走りました。※もちろん主人と子供は車です。

主人も私にGPS設定し、各休憩ポイントに先回りしてくれ応援してくれました。完全に私の専属マネージャーです。

心強いマネージャーと可愛い応援団のおかげで何とか完走できました。でもまだまだです。こんなことでへこたれてはいけません。

私の目標は、コロナウイルスが終息したら、東京の姉の所へ行く事です。道のり100キロ以上あり、今の私では絶対無理なので練習あるのみ、そして念願のロードバイクを視野に入れ今後も4人8脚で頑張っていこうと思います。

ビギナーサイクリスト

お詫びと訂正

第70号のスタッフひろばで、宮地医師の診療科が「消化器外科」となっておりましたが、「腫瘍内科」の謝りでした。訂正し、お詫びいたします。