

「睡眠確保のための工夫」

みさと健和病院 救急病棟

みさと健和病院救急病棟は若手からベテランまで幅広い年齢層の看護スタッフがいます。中でも子育て真っ最中のスタッフも多く、子育ての事、子供の受験、親の介護などなどスタッフ間でも情報交換をしています。

さて、コロナ禍での健康づくりですが、十分な睡眠をとることは重要であると考えます。「夜勤があり不規則勤務だから睡眠不足」「忙しくて睡眠不足」という場合は睡眠時間を物理的に確保する必要があります。睡眠不足は健康の観点だけでなく仕事の集中力を下げってしまうので良い仕事をするためにもしっかり睡眠をとることを大切にしています。

睡眠時間確保のために家事の時短アイテムを使ったり、家事の分担を家族で話あったり工夫をしています。



時短調理の味方！ 自動調理鍋

朝の内にカレー、シチューをタイマーセットし帰ってくると出来上がっています!(^^)!

ヘルシーなサラダチキンも 20 分でできます。作り置きにも便利です。



生活スタイルが激変！ 衣類乾燥機

夜洗濯し、寝る前に衣類乾燥機にかけておだけ。

朝起きたらフカフカ！！洗濯物を干す時間が無くなり朝もゆっくりにできます。



家族と協力することが大事！！