

これがあるからがんばれる！

# 私のオフタイム

OFF TIME

今月の趣味の達人

特定医療法人北勢会北勢病院

柴田陽子さん

(45歳・精神科看護歴5年)

×  
フラメンコ

## 始めたきっかけは？

以前勤めていた総合病院の療養型病棟に入院されていた患者さんの奥様がとても趣味を楽しまれている方で、「趣味でリフレッシュすることでつらい在宅介護も頑張れたから、趣味は持ったほうがいいわよ」とすすめられ、私も何か始めてみようかと思ったのがきっかけです。通勤途中にフラメンコ教室の看板に目が留まり、「どうせ始めるなら、患者さんにも楽しんでもらえるようなものを」と教室に通い始めました。

## 活動内容・実績は？

途中、手術を受けるためにblankもありましたが、2年半ほど教室に通い、フラメンコ舞踊の基本ステップや振付を習いました。教室主催の発表会にも参加したほか、勤務先のクリスマス会で患者さんにも披露。皆さんから大きな拍手をいただき、中には涙を流して喜んでくださった患者さんもいて、やっていたよかったなど感動しました。現在は、看護師資格をとるために休会中ですが、資格取得の暁にはすぐに再開したいと思っています。

## 醍醐味は？

先生や仲間と過ごす時間が楽しいのはもちろんですが、ステップや振付を一つ一つ覚え、少しずつ踊れるように



教室の発表会にて。最上列一番右が柴田さん。

なる自分自身の成長を実感できるのが楽しいです。レッスンの延長で、普段から姿勢を意識するようになり、フラメンコを始めてから「キレイになったね」と言われることが増えました。

## 仕事への影響は？

楽しく汗をかいて、疲れも吹き飛ばします！

## あなたにとってフラメンコとは？

いろいろな意味で、輝いて生きるために大切なこと。そして、仲間との出会いをもたらすもの。休会中の今でも、教室のお友達とは一緒に食事をするなど楽しいおつき合いをさせてもらっています。

眠りのプロに聞く！

## 快適な睡眠のためのQ&Aコーナー

Q 枕選びのポイントはありますか？  
(35歳・男性)

A 枕の役割は、就寝中の姿勢に無理がなく、ごく自然な形になるように頭頸部を適度な硬さと弾性で支えることです。選び方のポイントとしては、次のことが挙げられます。①頭から首筋の自然な曲がりにはマッチした高さである、②吸湿性・発散性がよく、ムレない、③適度な柔らかさがあり、頭を乗せた使用時に男性5～6cm、女性3～4cmの高さになる、④寝返りしても頭が落ちない程度の幅がある。高すぎる枕は首が痛くなったり、足を引きつけた姿勢につながるため、避けたい方が良いでしょう。

回答者：  
東洋羽毛工業 金子勝明さん

## 東洋羽毛 豆知識

「本当によい羽毛布団づくりの現場を知っていただきたい」という思いから東洋羽毛が実施

しているのが、相模原工場（神奈川県）と白河工場（福島県）での工場視察研修会。体圧診断などの体験コーナーも好評です。



Anniversary  
TUK 東洋羽毛