

# 新しくなった北病院は こころもからだも いやされました

さて、私の療養生活は食事、運動、体重、血圧、排便、血糖値測定(1日3回)で、まずは栄養士さんの栄養相談から始まり、退院間近の栄養相談がありました。食事面では私の場合、ごはん150gと副菜1600kcalと制限があり、最初の食事量を見て、その少なさにびっくり。日常いかに食べすぎていた事かと反省。三度の食事の待ち遠しかったこと。でも二日目には胃袋の方は馴れてきて、適度な運動も出来るものでこれにもびっくり。一週間経過した頃には、1600kcal→1800kcalに増えてうれしかったです。

運動面では、この37度をこえる酷暑の中何をしようかと悩みましたが、幸い私の場合、リハビリトレーニング室でリハトレを受けることが出来ました。リハビリ室はデイケア室とつづいていて広くて、明るく、外の景色をみながら、自転車こぎや機械体操も理学療法士さんの指導で受け、退院後も続けられる運動も教わりました。

又、通院中の耳鼻科の治療もいながらにして受けることが出来、組健がすんでなかった心臓、便チェックもやっていただけました。一週間も経過した頃、見事に血糖値が下り始め、毎日3回の測定が楽しみにになりました。

医師、看護師、栄養士、理学療法士さんがとても身近に感じられ、快適に入院生活を送ることが出来ました。入院で毎日の食事量を目



で確認する事が出来たことは大きな収穫でした。今後の生活に生かしていきたいと思っております。