



けやき会通信



命は食にあり

関東中央病院 栄養管理室 室長 阿出川國雄

生きることは食べること、私の人生の師匠が言われた「命は食にあり」「食育は国家百年の大計」この言葉に、管理栄養士の使命を感じます。元気一杯にそして幸福に生きる人の体を守るため、あらゆる食に関する知恵を発揮して、改善策の提案・相談・工夫、それを実現することが管理栄養士の使命と自分は考えています。関東中央病院に勤務させて頂いて34年が経ちました、

今年の4月から栄養管理室の室長の任を受けました。

一生懸命に頑張りますので、これまで同様に宜しくお願いいたします。



34年間で、あっという間に過ぎたような、長かったような。

病院内では職場部署の名称が「まかないさん」から「給食課」、

時代とともに「栄養管理室」となり、栄養士の業務も献立作成や調理業務から、

栄養指導主体の仕事になりました。入職27年目から人間ドック健診係で特定保健指導の担当となり、

病院内外の健康講演開催など、仕事の内容や責任が大きく変化し、治療サポートの役割から、積極的な病気予防へと職務が変わりました。人間ドックでは、「健康10カ条」と題して、毎日昼食時に1時間の健康講演をさせていただいています。健康の知恵として「健康10カ条」を知ってもらう事も大事ですが、最も大事なものは、健康10カ条が習慣になって身に付いていく事です。（この習慣をメンタルビタミンと命名しています。別の機会に書かせてください）



「言い訳や、あきらめが人生の分かれ道」かも知れません。

健康生活してますか？なんて何うと、ある人は「言われるまでもなく考えています」「そんなことは分かっています」でも「忙しいから出来ないんです」と、おっしゃいます。「忙しいって？」何に追われているんですかね？自分の健康を見失うほど忙しい？なんでしょう？ 諦めですかね。

ある別の人は「酒もタバコもやめられない」「身体に悪い事は分かっているんだけど」歌にある「分かっちゃいるけどやめられない」て感じでしょうか？いろいろな人の中には、自分は「意志が強いから酒もタバコも止めないんだ」とか、「やめようと思えば、いつでも止められる」自信が有るとか言って、結局取り組まないまま。ズルズル。それとも「忙しい・時間がない」を、言い訳？に使っているのでしょうか？そもそも「そんな気も無い」かも？ですね。したがって、忙しいと言っている人を乗り越えるだけのパワーがこちらにないと意識改革（その気になる改革）は進みません。その為には自分自身が何時もワクワクキラキラ仕事に取り組んで行かないと、「忙しい」「時間がない」の言い訳に負けてしまいます。其の為に私は、自身がワクワク出来る様に、少しだけ向上心を持ち、日々新しい事を学ぶことに挑戦することが、自身の仕事、人生を楽しくワクワクさせる一番のエネルギー源だと考えています。

結果、ワクワク仕事してたら、認定資格が増えました。（糖尿病療養指導士・病態栄養専門師・健康運動指導士・禁煙支援士・筋肉トレーナー・ウォーキングインストラクター・人間ドック健診情報管理指導士など）お金も掛かりますが、自分に投資と考えています。これも習慣です。生意気な事を書かせて頂きましたが、これからも宜しくお願い致します。