

秋分の日も過ぎようとしています。今年度の折り返しを迎えますね。特に1年目の先生たちにとっては上り坂もちょっと緩やかに感じられる時期でしょうか。

新しい環境になった際に、物事がどのように動いて、それに対して適切に行動が出来るようになるのに3ヶ月が必要だそうです。動きが飲み込めれば成長も早くなります。成長すれば以前は大変だった上り坂も楽になりますよね。小学校の通学路みたいなものです。

さて、成長するには栄養が必要です。食べなくては大きくなれません。健康も害します。忙しい毎日の中で、きちんとした食生活を送るのは結構大変です。

朝食を抜いたり、昼食を摂れなかったりではいけません。朝食はわかりませんが、昼食は研修している科によっても随分違いますね。以前はみんなで職員食堂に行って食べることも多くありましたが、COVID-19が流行している今ではちょっと難しい。それぞれ職員食堂で作ってもらうお弁当や、院内のコンビニで買ったお弁当を食べているようです。



お弁当持参の研修医もいますね。宿舎のキッチンでも一通り調理できる様子。

料理は作り始めれば気分転換になりますよね。

“作り始めれば”ね。

男メシみたい、って謙遜してましたがキャラ弁でなくてもいいんですよ。