青い鳥通信9月号

青山訪問看護ステーション

《遅めの夏バテ “秋バテ”に注意！！》

９月になり、涼しくなって過ごしやすくなる頃に、夏の間に溜まった身体の疲れや、不快な症状が一気に出てきて、遅めの“夏バテ”のような症状を引き起こしてしまうことがあります。

《秋バテ予防のポイント》

① 規則正しく、バランスの良い食事

② 適度な運動で血行を促す

③ シャワーだけで済ませず、湯船につかる

～規則正しい生活習慣が大切です～

看護 空き状況	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	○	△	○	○	△	△
午後 13:00～17:00	△	△	○	○	△	△

○　空きあり。
△　若干、空きあり。
×　対応できる場合あり。
お問い合わせください。

リハビリ 空き状況	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	○	△	○	○	△	△
午後 13:00～17:00	○	△	○	○	○	△

訪問エリア

- ❊　羽曳野市
- ❊　藤井寺市
- ❊　松原市
- ❊　堺市　東区
- ❊　堺市美原区

など。

ブログ　随時更新中！！

スタッフのプライベートな話が満載(？)
ぜひ、遊びに来て下さい。

http://www.aoyama-care.jp/nurse/index.htm

青山訪問看護ステーション

藤井寺市野中 1-44-1
TEL　072-952-4174
FAX　072-939-5355

青山訪問看護ステーション羽曳野出張所

羽曳野市伊賀 4-6-1
TEL　072-931-4174
FAX　072-937-1016

営業日：月～土（祝日あり）
営業時間：8：45～17：30

管理者：山内