



青い鳥通信12月号



青山訪問看護ステーション

免疫力について



免疫力とは、外から侵入した細菌やウイルス

などを常に監視し、撃退して病気を免れる

働きのことです。よって、免疫力が低下すると、

風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

★ 免疫力をUPするために

- ・ バランスのよい食事
- ・ 体を温めて血流をよくする
- ・ 加温と適度な水分補給
- ・ ぐっすり眠る



★ 免疫力UPにおすすめの食品

- ・ 発酵食品(ヨーグルト・納豆・チーズ・味噌)
- ・ 酵素を含む食品(長いも・りんご)
- ・ 食物繊維(野菜・海藻)

免疫力を高めるには、毎日の生活が大切です。生活習慣の見直しをしましょう。

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
(管理者: 高川香奈子) FAX 072-939-5355

青山訪問看護ステーション羽曳野

羽曳野市伊賀 4-7-3 TEL 072-931-4174
(管理者: 島貫久美子) FAX 072-937-1016

営業日: 月~土 (祝日あり)
営業時間: 8:45~17:30

