

# 青い鳥通信 12月号

## 青山訪問看護ステーション

### 温活のススメ

冷えは万病のもと！ 冬はしっかり温活！！

体温が1℃下がると免疫力30%減 代謝10~20%減  
免疫力が低下すると、さまざまなウイルスの影響を受けやすくなり、病気のリスクが高まります。

抜け毛や薄毛、くすみやたるみ、乾燥、  
歯周病、イライラ、不眠、ドライアイ、  
疲れ目、かすみ目、肩こり、腰痛、  
頭痛、めまい、耳鳴り などなど

冷えによって身体へ、たくさんの不調を引き起こします。



身体を温めて血流を促し、体内のバランスを整えましょう！

### ★上手に身体を温める方法とは★

適度な運動を行い、筋肉をつけて内側から温める

ゆっくり入浴、1日1汗

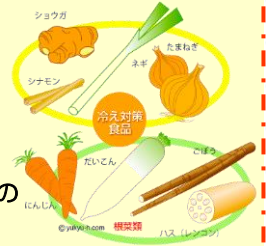
身体を温める食事をする

(※但し、入浴は体調にあわせて行って下さい)

#### 体を温める食材の選び方

1. 冬が旬のもの、寒い地域が原産地のもの
2. 色が濃いもの(赤・黒・オレンジ)
3. 土の中で育ったもの(根菜類が代表的)

その中でも『しょうが』は冷え性改善に効果的な成分として  
ショウガオールやジンゲロールなどがあります。



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  
(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

