

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°C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. 色が濃いのも（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グ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 隨時更新中！！

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

