



青い鳥通信4月号



青山訪問看護ステーション

季節の変わり目に要注意！！

最近、暖かくなってきましたね♪
こんな季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。



その原因は・・・

『**気温の変化**』にあります。



急な気温の変化が自立神経に
ストレスをかけ、その為、免疫力、
抵抗力を下げてしまいます。

【規則正しい生活を心掛けましょう】

体調が崩れないようにするためには、日々の生活を
正すことが必要です。

生活リズムを整え、暖かくして眠りましょう。

【免疫力を高めよう】

ビタミンCには免疫力を高める効果があります。

ビタミンCは、ブロッコリー、ピーマンなどの緑黄色
野菜やアセロラやキウイフルーツなどの果物に多く含
まれています。

春はお花見など楽しいイベントがある時期です。

楽しく過ごすためにも体調を崩さないよう注意しまし
よう。

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 2-5-14

TEL 072-952-4174

FAX 072-952-4175

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 072-931-4175

営業日：月～土（祝日あり）

営業時間：8：45～17：30

管理者：山内

