



青い鳥通信8月号



青山訪問看護ステーション

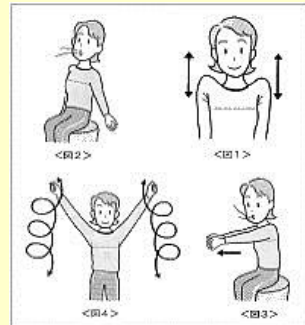


7月から入職しました
理学療法士の
吉住 友里
(よしずみ ゆり)です
市民マソンランナー
としても頑張ってます。

今年も大阪マソンや大阪国際女子マソン
にも出る予定ですので、よろしければ、応援よ
ろしくお願い致します♪
家が藤井寺なので、走っている所を見かけるこ
ともあるかもしれません(笑)
元気と明るさをとりえに頑張りまーす^o^

<肩コリ解消のための簡単な体操>

- ①肩のあげさげ (図1)。
- ②息を吸い込みながら、両腕を
ゆっくり広げ、肩甲骨を背中
の中心に寄せ胸を張る (図2)。
息を吐きながら腕をおなかの前で
クロスするように戻す。
- ④体の前で両手を組み、前に
伸ばす (図3)。そのまま息を止めて三つ数えたら、息を
吐きながら力を抜く。
- ⑤気をつけの姿勢から、両方の腕を伸ばしたまま回しなが
ら、だんだん上げていく (図4)。
真上まで上がったたら、上げたときと反対にゆっくり大きく
回しながら少しずつ腕を下ろしていく。



| 看護 空き状況 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | 日 |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 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

