



青い鳥通信1月号



青山訪問看護ステーション

正しい食生活と適度な運動で

健康な体を取り戻しましょう！

年末年始、あっと言う間に過ぎてしまいましたが、
体重、お腹まわりの変化はありませんか？

つつい食べ過ぎた、飲み過ぎた…と言う人が多い
のではないのでしょうか！？

おもち市販2個 は、茶碗 1 杯 (100g) 食べたエネ
ルギー (約 160kcal) と同じくらいです。

おもち 1 個分を運動で
消費しようとする
と、平均 20～30分
の歩行が必要なのです。



★ワンポイントアドバイス★

1.規則正しい生活習慣

年末年始中に不規則になった起床時間・食事
の時間・寝る時間 を元に戻す。

2.食べ過ぎ禁物、栄養バランスを大切に

アルコール、おもち、残り物のおせち料理を
食べ過ぎないように心がける。消化のよい食事
(脂肪の少ない肉や魚) にする。

3. 運動習慣を戻す

年末年始中に休みがちだった運動習慣を元
に戻し、体についた脂肪を燃焼させる。食べ過ぎ
たエネルギーを少しでも減らすよう体を動か
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 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 072-937-1016

営業日：月～土（祝日あり）

営業時間：8：45～17：30

管理者：山内

