



# 青い鳥通信6月号



## 青山訪問看護ステーション

### 梅雨の時の洗濯のコツ

梅雨の時期には、洗濯物のおいが気になりますね。においの原因は、洗濯物についてた雑菌。

雑菌を「増殖させない」

「必要以上に付けない」

の2点がにおいを防ぐツボです。

そのために・・・

☆1回の洗濯量を減らす。汚れ物を何日も溜めない。

☆洗濯槽の汚れをクリーナーなどで落としておく。

☆すすぎにお風呂の残り湯を使わない。



### ジメジメ寝苦しい梅雨

～快眠の為の3つのポイント～



#### ☆エアコンの利用☆

心地よく眠るには室温 26℃以下 湿度 50～60%が理想的です。

#### ☆布団を乾燥させる☆

フカフカの布団は心地よい入眠をうながします。また、ダニ退治のためには中の温度が50℃以上を1時間保つ必要があります。布団乾燥機があれば、雨が続けても安心ですね。

#### ☆お風呂で汗と一緒にストレスも流しましょう☆

できれば眠る前の1～2時間前も入浴がオススメです。

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。
  - × 対応できる場合があります。
- 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 1-97-1 TEL 072-952-4174  
第3セイワビル 2-1B 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

