



# 青い鳥通信11月号



## 青山訪問看護ステーション

### ～音楽で心も脳もリフレッシュ～♪♪

人の歌声や楽器の音、虫の鳴き声やかわのせせらぎなど、自然の音はドキドキ感やあたたかさを持っていますね。

音振動であり、人の耳が捉えられる音以外でも、振動が体に伝わっているからといえるでしょう。加齢によって聴こえにくくなっても、振動は伝わるので、自然の音や人の声を感じ取ることができます。



### ☆歌ってすっきりしましょう♪

おなかから声を出すことで横隔膜の運動になりますし、ストレスの解消になるのでは…？！

### ☆楽器演奏で老化防止

どんな楽器でも演奏することは脳の幅広い部分を刺激することができます。

### ☆モーツァルトが脳に良いのは…

モーツァルトの音楽を聴くと緊張がほぐれたり、集中力・記憶力を高めるという報告があります。

### ☆リラックス

眠る前に、部屋の明かりを落として、好きな音楽をかけてゆっくり過ごしてみませんか



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 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

