



# 青い鳥通信11月号



## 青山訪問看護ステーション

### 『冬服と肩コリ』について

朝晩寒くなってきましたね。  
衣服の調整も難しい季節、着込むようになると首や肩がこることがありませんか？

筋肉が硬くなった部分は、衣服の表面があたっただけでも敏感に感じとってしまいます。

- ・過度な厚着、大きすぎる服、きつい服は腕の動きも制限し、血流が滞ります。
- ・前襟の大きな上着は、襟の重みで首の後部に負担がかかることがあります。

### 【簡単にできるストレッチ】

- ① 肩をすくめて、ストンと落とす。
- ② 胸の前で、両肘をつける。
- ③ 胸を張って、左右の肩甲骨を引き寄せる。
- ④ 両手を組んでバンザイ。  
そこからさらに、上に押し上げる。
- ⑤ 両手を組んで肘を伸ばし、手のひらをひっくり返してさらに前へ押し出す。  
(この時、背中丸める感じ)

☆息を吐きながら、コリをほぐす気持ちで  
☆無理に伸ばさず、気持ちよい所までにしましょう。

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	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

