



青い鳥通信9月号



青山訪問看護ステーション

《季節の変わり目の体調不良に注意しましょう》

9月になると朝・晩の気温が下がり涼しくなりますが、日中の暑さは続きます。寒暖差の激しい秋は、自律神経のバランスが崩れやすく、疲れやすいです。体のだるさなど体調不良の原因となります。



《からだを温める》

あたたかい飲み物、味噌汁などをとり入れる
生姜・香辛料を使う、ゆっくりお湯につかる

《水分を積極的にとる》

秋は夏に比べ喉の渇きを感じにくくなります

《太陽の光を浴びて運動をする》

早朝の太陽を浴びる事で自律神経の働きを高めます

《早寝早起きをする》

自律神経のバランスを整え免疫力をアップ

《食事に気をつける》

旬の食材をとり入れましょう

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 1-44-1 TEL 072-952-4174
FAX 072-939-5355

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

