



青い鳥通信6月号



青山訪問看護ステーション

感染症と体内時計

体温やホルモンの分泌など、身体にとって基本的な機能は約24時間のリズムをとることが分かっています。このリズムを刻んでるのが『体内時計』です。『体内時計』は私たちの健康に深く関わっています。例えば、免疫系疾患は朝方の発症が多い。というように、病気が発症しやすい時間もわかってきています。実は、人間の『体内時計』の周期は24時間より15分～20分長くなっており、そのズレをリセットする為に朝の光を浴びて朝食をとることが重要となっています。

早寝早起き・栄養バランスを考えて

早寝早起きをして、しっかりと朝食を食べる生活を行なうことで、朝型の体内時計を作り出します。不規則な睡眠リズムや食生活は体内時計に影響し免疫機能を低下させる恐れがあります。早寝早起きを心がけ、ご飯やおみそ汁などの、バランスのとれた朝食を摂ることで、体内時計を健全に保ち、免疫力をアップさせ、感染症を予防していきましょう！！



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 1-44-11 TEL 072-952-4174
(管理者: 高川香奈子) FAX 072-939-5355

青山訪問看護ステーション羽曳野

羽曳野市伊賀 4-7-3 TEL 072-931-4174
(管理者: 島貫久美子) FAX 072-937-1016

営業日: 月~土 (祝日あり)
営業時間: 8:45~17:30

