



青い鳥通信10月号



青山訪問看護ステーション

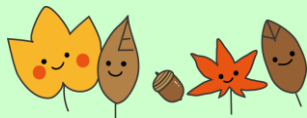
秋バテにご注意！

秋らしい季節になりましたが、
体がだるい、疲れやすいなどの
症状はありませんか？



秋バテの原因

- ・気温の寒暖差による自律神経の乱れ
- ・身体の冷えなど(冷たいもののとりすぎなど)



対策

- ① 栄養バランスのよい食事
(旬の食材や温かいものを食べる)
- ② 適度な運動(散歩)
- ③ ぬるま湯にゆっくりつかる
- ④ 十分な睡眠
- ⑤ 体温調節(上着を1枚持ち歩く)



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

