



青い鳥通信11月号



青山訪問看護ステーション

身体にいいこと深呼吸♪

普段の呼吸を ゆっくり、大きく、深くする…
ただそれだけで…

免疫力アップ、冷え性や肩こりの改善、
自律神経が整う、集中力アップ、姿勢改善、
生活習慣病予防、睡眠の質の向上、疲労回復、
イライラ軽減、便秘改善、美肌効果、
などなど…

びっくりするくらい様々な良い効果を私たちの体にもたらしてくれるんです！！

大きく胸を張って、たくさん酸素を取りこめば、姿勢も血流も良くなり、体中の細胞が活発化するので、免疫力アップ、美肌効果、冷え性や肩こりの改善、疲労回復促進や血圧を下げる効果まで…！嬉しいこと盛り沢山👏なのです♪

★ また、自律神経の乱れを引き起こす「交感神経が優位に働きすぎている状態」から、「副交感神経(リラックス状態)」へ切り替える、スイッチの役割を担うのも深呼吸なのです。

様々な方向から体に良い影響をもたらしてくれる深呼吸。誰でも、手軽に、短時間で、どこでもできる、というところがまたいいですね😊 劇的な効果はないにしても、良いことばかりで悪いことはひとつもありませんので、是非、日々の中で積極的に深呼吸を取り入れてみて下さいね😊

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

