



# 青い鳥通信3月号



## 青山訪問看護ステーション

### 元気を作る養生法

「気」は細胞や器官を動かすエネルギー。不足すると体力が落ちて文字通り「病氣」を招くと考えられています。

「血」は体の働きを支える栄養素。「血」が不足すると肌や髪の毛、目などに異常が現れ「血」の巡りが悪くなると、神経痛などに繋がるといわれています。

「気」「血」は体の中を流れており「気」を巡らせることで「血」も巡ります。

毎日出来る事で、季節の変わり目でも体調を崩さない体作りを！



### ・バランスよく食べる！

暴飲、暴食、過食、偏食を避け、季節に合った食材を食べましょう。



### ・よく眠る！

睡眠は「気」の充電時間です。一日働いた内臓を休ませ、次の日に備えます。

### ・足腰を温める！

人の体は「上熱下寒」といって上半身に熱が集まり下半身は冷えやすくなっています。冷えは「血」の流れを滞らせるので下半身を意識して温めるようにしましょう。

### ・深呼吸する！

緊張や疲れている時は呼吸が浅くなりがちです。腹部まで大きく息を吸う腹式呼吸はストレス緩和や結構促進にも効果が期待できます。

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  
(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

