



# 青い鳥通信5月号



## 青山訪問看護ステーション

### 紫外線対策

日光(紫外線)に当たることで体内ではビタミンDが作られます。ビタミンDにはカルシウムの吸収を高め、骨を丈夫にする作用があります。

しかし、紫外線の浴びすぎは日焼けを引き起こす原因になるので注意しましょう。紫外線は肌の弾力を保つコラーゲンを破壊し、シワやたるみの原因になります。また、色素沈着を引き起こすメラニンが肌の奥に蓄積し、シミになります。日焼け止めなどのケアだけでなく体の内側からのケアも大切です。

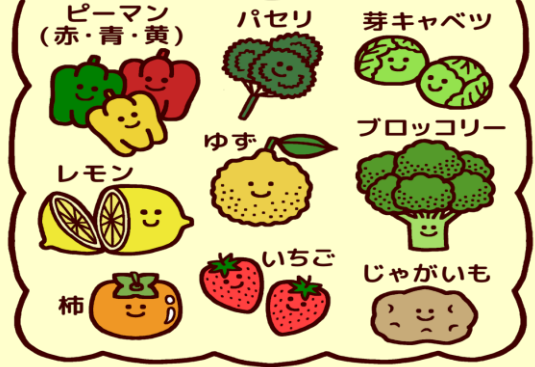
#### 1日あたりの日光浴 推奨時間

夏：木陰で 30分

冬：1時間



### ビタミンCを多く含む食品



ビタミンCはシミの原因となるメラニンの色を薄くする効果があるといわれています。一度に大量摂取しても身体に貯めておくことができず尿として排出されてしまうので、こまめに摂取する必要があります。日焼け後は肌だけでなく身体も水分が不足します。意識して水分を補給しましょう！

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

