

青い鳥通信 12月号

青山訪問看護ステーション羽曳野

いよいよ寒さが本格化するこれからの季節。
風邪には気をつけたいですね: ((つ`ω`c)):
暖かい格好をして寒さから身を守って……と、
それもととても大事なことなのですが、もっと根本的に

身体を **内側から** 温めて、**基礎体温を上げる**

温活 始めてみませんか？

冷えは肩こりや胃腸の不調を引き起こし、体の代謝が低下すると、むくみが誘発されます。

寒い冬、体調を整え健やかに過ごせるように
ぜひ、温活を取り入れましょう！



すぐに始められる温活の方法

- 1 腹巻やネックウォーマーで体を冷やさないようにする
- 2 体を冷やさない食べ物・飲み物を摂取
(ココア、甘酒、玄米、南瓜、生姜など)
- 3 日常生活に適度な運動を取り入れる
- 4 シャワーだけでなく湯船に浸かりお腹を温める
- 5 ヨガやアロマを利用し自律神経を整える

身体の冷えは健康に影響を与えやすいです。
内側から冷え対策を行いましょう！



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！

青山訪問看護ステーション羽曳野



スタッフのプライベートな話題が満載(?)
ぜひ、遊びに来てください

<https://www.aoyama-care.jp/care/visit-nursing/>



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
FAX 072-937-1016

青山訪問看護ステーション羽曳野サテライト藤井寺

藤井寺市野中 1-44-1 TEL 072-952-4174
FAX 072-939-5355

営業日：月～土（祝日あり）

営業時間：8：45～17：30

管理者：島貫久美子

