



青い鳥通信 2月号



青山訪問看護ステーション

100歳まで元気を保つ

速歩きを始めよう

速歩き ここがすごい！

- ・生活習慣病など、様々な病気の予防につながる！
- ・続ければ死亡リスクが低くなる！
- ・ランニングと同等のエネルギー消費なのに関節への負担が少ない！
- ・速歩きするための筋力がアップすることでヒップアップ効果も期待できる！
- ・基礎代謝の向上により肥満防止に役立つ！

よい姿勢で 速歩き が健康長寿のカギ

最初は1日5分間
慣れたら1日10分間
無理なく1日15分間
最終目標は1日30分間！



まずはそれぞれの体力に合わせて無理せず速歩きを始めましょう。なお、高血圧や心臓の病気、がんがある場合でも、速歩き程度の運動であれば、それらの病気に悪影響を及ぼすことはないので安心して行なって下さい。



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



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

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

