

青い鳥通信 3月号

青山訪問看護ステーション

快眠を促す

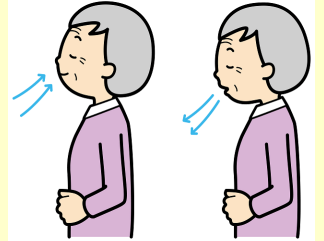
就寝前に軽い体操をすることで、気持ちよく眠る準備ができます。心身の緊張をほぐし、寝つきがよくなるうれしい効果があります。筋肉を緩めることで血流がよくなるといった身体的な効果に加え、リラックスを促す副交感神経を優位にすることで自然な眠気につながります。



★手足のぶらぶら体操

- ① 仰向けになって、両手・両足を上にあげる
- ② そのまま足首・手足をぶらぶらと左右に動かす
- ③ 30秒～1分程続ける

➔ 血流が促進され、手足がじんわりと温まり眠りを促します



★複式呼吸

- ① 息を吸い込む時間に対し、吐く時間を2倍にする
感じて深呼吸（例：4秒で吸って、8秒で吐く）

➔ 深く呼吸することで副交感神経が働き、体をリラックスさせます。そうすることで、心拍数が自然に落ちて気持ちよく眠る事ができます。

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！

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

