



青い鳥通信4月号



青山訪問看護ステーション

やっと少しずつ暖かくなり、
過ごしやすくなってきましたが、
この時期は花粉症に悩まされる方も
多いのではないのでしょうか？

毎年ニュースで騒がれる飛散量、2023年は
過去10年で最多かと言われています・・・！

辛いくしゃみ、鼻づまり、目のかゆみに
眠気、頭痛・・・

少しでもいいから症状軽くしたいですね。

基本の対策、今一度改めましょう(๑••๑)♪

- ① マスク・メガネの着用
まずは体内への侵入をブロック！
効果は減少するものの、通常のマスク・メガネでも○
- ② ツルツルした服・帽子の着用
室内に持ち込まないよう体への付着を防止！
帰宅時に外で払って更にシャットアウト！
- ③ 手洗い・うがいの習慣づけ
手に付着した花粉を洗い流してからの、うがい！
洗顔もできれば尚良し！

でも気にしすぎてストレスになるのもNG✖
アレルギーはストレスで悪化することも知られています。
負担なくできる範囲で対策しましょう！

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！

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

