



青い鳥通信 8月号



青山訪問看護ステーション羽曳野

怖〜い「夏冷え」を予防しよう！

夏の冷えは・・・血流を悪くし、様々な身体の不調につながることから・・・
「3つの首を冷やすべからず」と・・・昔から言われています・・・

① 首

薄着になる夏の首まわりは冷房の冷気が触れやすくなります。首が冷えると肩こりや頭痛だけでなく、薄毛や抜け毛、シミやシワの原因にもなります

② 手首・足首

人間の身体は、内臓などの臓器に優先的に血液を送るため、冷えて血流が悪くなると、手足などの身体の末端に血液が届きにくくなってしまいます。

QA

③ お腹

暑い時についつい欲しくなる氷入りドリンクなどの冷たいものをとったとき、約37℃であるはずの内臓は一気に冷え、その冷えた内臓を温め直すには大変なエネルギーと時間が必要になります。そして内臓が冷えるとお腹を下しやすくなります

以上の冷やしてはいけない「3つの首+お腹」！
外の気温は高くても、屋内は冷房が強めに設定されているので、夏でも防寒グッズは必須！スカーフやリストバンド、レッグウォーマー、腹巻などを上手に取り入れ、元気に夏を乗り切りましょう！



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

