

青い鳥通信 6月号

青山訪問看護ステーション羽曳野

春から夏を健やかに過ごすためのポイント★

気温と湿度がグッと高まる梅雨から初夏にかけては浮腫みやだるさ、食欲不振など小さな不調が起きがちです。暮らしと食事を見直して、身体を整えていきましょう。

腸胃を冷やさない

腸胃は湿気に弱く、梅雨から初夏にかけては過剰な湿度で冷えて、消化不良や夏バテにつながります。温かい食べ物や身体を温める性質の食材（肉類、エビ、イカなど）をとりましょう。

余分な熱は冷ます

気温の上昇とともに熱は身体にこもりがち。暑いからと冷たい物を多くとると腸胃が冷えて不調の原因になります。熱を冷まさず食材（夏野菜、スイカ、バナナなど）を積極的に食べ、必要な栄養素をとりながら暑さ対策しましょう。

水分、ミネラルを補給する

汗をかくと、同時に体内のミネラル分も流れてしまします。野菜や汁物、白飯など、水分豊富な食材で喉の渇きを癒し、栄養補給しましょう。水を飲むときは常温がおススメです。

薬味をとる

ニンニクやネギ、しょうが、青じそ、ニラなどの薬味には、身体を温め余分な熱と水を発散し、食あたりを防ぐ効果があります。豆腐やトマトなど身体を冷やす食品を食べるときは薬味を添えることでバランスがとれます。

汗をしっかりかく

梅雨時に体内の水の巡りが悪くなると、頭痛や浮腫み、食欲不振などの症状が出ます。なるべく冷房に頼り過ぎず、適度に身体を動かして汗をかき、余分な水分を排出することで症状も改善します。

十分に休息する

昼間は太陽の光を浴びて活動し、夜にはぐっすり眠りましょう。眠る前にはノンカフェインのお茶を飲みリラックスを。



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。

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

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

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

