

# 青い鳥通信 8月号

## 青山訪問看護ステーション羽曳野

### 疲れにくい食事の組み合わせ

クーラーの効いた室内と外で気温差の大きい季節。疲れやだるさを抱えていませんか？

疲れやだるさの主な原因はエネルギー・ビタミン類の不足が考えられます。

#### ① しっかり朝食を摂りましょう

炭水化物（ご飯・パン・麺）とタンパク質（肉・魚・大豆・卵）の組み合わせで摂りましょう。

組み合わせの例 ごはん+焼き魚+納豆+卵



おにぎりやサンドイッチ



#### ② タンパク質+ビタミンで免疫力アップ！

風邪を引きにくい体を食事で作りましょう



卵 ブロッコリー・ピーマンなど

#### ③ スタミナ不足や夏バテにはビタミンB群が有効

ビタミンB群は糖質をエネルギーに変えることができるので夏バテ防止になります。



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。

精神 空き状況	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	✗
午後 13:00~17:00	○	○	○	○	○	✗



### ブログ 隨時更新中！

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 要相談）

営業時間：9:00～17:00

管理者：島貢久美子

