



青い鳥通信 3月号



青山訪問看護ステーション

寝るだけ整体

寝るだけで全身の不調が消えていく！と、今ちょっと話題になっている健康法、気になりませんか？

まずは必須アイテム、整体枕を作りましょう(´ロ`)、

①120 cm×60 cmほどのバスタオルを半分に折り畳み、折り目の側からくるくると丸め太い棒状にします。

②ほどけそうならゴムなどで止めて出来上がり！直径 8～10 cm、長さ 60～80 cmが理想です。

③次に首に合っているか下記項目をチェック！

- ・天井が真っ直ぐ見られるか
- ・喉に圧迫感がなく呼吸しやすいか
- ・首が浮いていないか
- ・肩・肩甲骨が床（寝具）についているか

以上の準備が整ったら、後はその枕を首の下に置いて寝るだけ！それだけで首のゆがみが改善し、背中、腰と、全身の骨格にも影響して体全体が整います。

そしてより効果的にするためにワンポイント！

- ・仰向けで寝る（途中で寝返りを打ってもOK！）
これにより体は自分で整体を行うので、少なくとも眠りに落ちる前 10 分はこの姿勢をキープしましょう。
- ・部屋の電気は暗くする。
より深い睡眠で脳や体全体を癒すために、照明は暗くして休みましょう。
- ・布団は硬め&薄めがおすすめ
寝返りが打ちやすくなり、背骨に本来の正しい姿勢を覚えさせることができます。

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！！

スタッフのプライベートな話が満載(?)
ぜひ、遊びに来て下さい。



<http://www.aoyama-care.jp/nurse/index.htm>

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

