



青い鳥通信12月号



青山訪問看護ステーション

〈冬の水分補給〉

夏場は熱中症対策などでせっせと水分補給をしていたのに、涼しくなってから、あの熱心さはどこへやら？とはなっていませんか？

人間の体の約 60%は水分です！！

季節が変わっても、水分補給の重要性は夏場とは変わりません。



〈風邪対策に水分補給〉

寒くなってきてからというもの、風邪を引いてる人をよく見かけませんか？

風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。反対に湿度 50%以上になると活動が急激に低下します。

水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおして、ウイルスの侵入を防ぐと同時に侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。

風邪予防のためにも、

冬場も水分補給をしましょう。



看護 空き状況	月	火	水	木	金	土	日
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	日
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 2-5-14 TEL 072-952-4174
FAX 072-952-4175

青山訪問看護ステーション羽曳野出張所

羽曳野市伊賀 4-6-1 TEL 072-931-4174
FAX 072-931-4175

営業日：月～土（祝日あり）

営業時間：8：45～17：30

管理者：山内

