



青い鳥通信 12月号



青山訪問看護ステーション羽曳野

寒い冬を乗り越える「冷え」対策



12月に入り寒さが増してきましたね(◡_◡)

身体の芯から冷たくなる方も多いのではないのでしょうか。

そこで、生活習慣から体の冷えを防ぐためのポイントをご紹介します。

ポイント1 運動習慣を身に付ける



体を動かすことで血液の流れが良くなり、新陳代謝が促進され、体温の上昇につながります。

簡単なストレッチをする、近所へは徒歩で移動するなどして、寒い季節でも体を動かすように心掛けましょう。

ポイント2 ストレスをためない

ストレスをため込むと、神経のバランスが崩れて体の末端の血流が悪くなり、体が冷えてしまいます。

十分な睡眠と休息の時間を確保しましょう。

ポイント3 起床時に白湯を飲む



起床時は体温が最も低く、また一日の中で最も水分が失われています。

体が水分を吸収しやすい起床時に白湯を飲むことで内側から体を温めることができます。

ポイント4 半身浴をする



38~40℃くらいのぬるめのお湯に入浴することで体を温めることができます。

じんわり汗をかくくらいまでお湯に漬かるようにし、入浴後は湯冷めしないように速やかに衣類を着ましょう。

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

青山訪問看護ステーション羽曳野サライト藤井寺

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: 9:00~17:30

管理者: 島貫久美子

