



青い鳥通信 9月号



青山訪問看護ステーション羽曳野

油断大敵!!

秋バテ注意報



長かった酷暑もようやく影をひそめ、やっと9月が来てくれましたね。涼しくなるまでもう少し!...ですが、体調の管理には引き続き、気を配って頂きたい存じます😊

夏から秋にかけては日によって気温差があるだけでなく、日中と夜間の寒暖差もあり、体への負担がかかりやすくなります。そうして気温や気圧の変化に体が適応しようとして自律神経が乱れれば秋バテを引き起こしてしまいます。秋バテの症状は 疲れ、息さ、不眠、頭痛など、実に様々ですので、しっかり対策して予防していきましょう!

◎秋バテ対策

- ① 体を冷やし過ぎないようにしましょう
エアコン設定を外気温との差が5~7℃以内になるようにしましょう
- ② ぬるま湯(38~39℃程度)にゆっくりつかりましょう
湯船につかることで血行が良くなり、リラックス効果も期待できるのでストレス緩和に役立ちます
- ③ 適度な運動やストレッチをしましょう
1回 20分程度のウォーキングや軽いストレッチは筋力の維持・向上や血行改善、コリの緩和に有効です
- ④ 規則正しい生活を送りましょう
毎日決まった時間に起床、睡眠する健康的な生活は自律神経を整えるために大切です

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!

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

