

青い鳥通信 2月号

青山訪問看護ステーション羽曳野

寒い日が続きますね。

インフルエンザや新型コロナウイルスが流行しています。それらに負けないためにも

免疫力を高めることが大切です！

免疫力って？

細菌やウイルスなどの病原体や、ガンから体を守る防衛能力のことを指します。

免疫力が低下すると様々な病気にかかりやすくなります。



免疫力を高めるには…



1.栄養バランスのよい食事🍲🍎

発酵食品や食物繊維は腸の免疫細胞を活性化させます。

2.適度な運動🏃🏃

全身の血行が良くなり、体温上昇→免疫力アップにつながります。
過度な運動は逆効果です。

3.十分な睡眠😴

個人差もありますが、7～8時間程度が理想だと言われています。

4.笑いましょう😄☆

笑うと免疫細胞が活性化するとされています。

免疫力を高めて元気に春を迎えましょう！！

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

