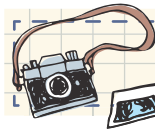
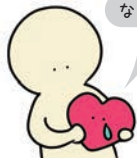


今月のピックアップ



みつばさの風景



なんだか疲れちゃった

心身の
疲労

もしかして、
春バテ かもしれません

心身の疲労ありませんか？

春は気温の寒暖差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、いきなりの変化に心と身体にストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経が乱れがちになってしまいます。今回はそんな自律神経の乱れを改善するポイントをお伝えします。

生活リズムを整える

バランスの良い食事

起きる時間 寝る時間

朝昼夕の食事の時間

上記3つ、自分に合う時間を見つけ、毎日同じ時間に取り組みましょう。

ビタミン・ミネラルが豊富な青果物が不足しないよう心がけましょう。特に旬のものは栄養豊富なので積極的に取りましょう。

自律神経を整える 試してみよう！ツボ押し

● 労宮 (ろうきゅう)

手を握り、手のひらで中指があたるところにあります。心の疲れに効果あり！やや強めに指圧していきましょう。

● 内関 (ないかん)

手首の関節から指三本分進んだところ、二本の腱の間にあります。自律神経の乱れや酔いなど、胃腸症状に効果があります。



今月の空き状況

！ 空き状況は日々変動しますので、詳しくはお問い合わせください

	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30-12:00	×	○	×	○	○	○	○
午後 12:00-17:30	○	○	○	△	○	○	○

○…空きあり △…要相談 ×…空きなし (調節できる場合があります！まずはご相談下さい)

訪問看護のこと、みつばさに相談してみませんか？

利用者さん・家族の“したい”、“続けたい”、というお気持ちを叶えるため体調面でのサポートををさせていただきます。



みつばさの訪問看護は…

いつでも安心！
24時間 365日対応！



みつばさ訪問看護ステーションは西友下諏訪店のすぐそばです！

訪問範囲 諏訪・下諏訪・岡谷

頼みやすい！とお声をいただいております！
お気軽にお問い合わせください♪

