

月刊 なゆき



梅雨に負けない身体づくり

発行番号 5 | 7 月号
2024 年

【梅雨の時期になりがちな身体の変化】

☔ 気圧の低さ → **頭痛**

たっぷり睡眠

☔ 湿度の高さ → むくみ・**だるさ**、頭痛、**肩こり**

適度な運動

☔ カビ・ダニの繁殖 → **アレルギー症状**、皮膚の湿疹

☔ 副交感神経の反応不良 → **寝不足**

ゆったり入浴

ビタミン D 補給

☔ 日照不足 → 幸せホルモン(セロトニン)不足 → **抑うつ気分**

魚介類、レバー、卵、きのこ

なゆきのスタッフと戯れる



【訪問看護サービスの強化】

- * 歯医者さんと協力して、利用者さんの歯の健康も守ります！
- * 電子機器を駆使して、スピーディーな多職種協働に努めます！
- * なゆき加算(0円で幸せをお届け)を導入しました！

あなたの
もとにも
なゆき加算

スタッフ募集

* 精神疾患をもつ利用者さんの生活を
もっと豊かにするための知恵と一緒に
考えてくれる**作業療法士**さん



* オンコールができる**看護師**さん



WELCOME

【企業メンタルヘルスのご相談大歓迎】
年間契約不要。

相談したいときだけお電話ください。
こっそり相談に乗ります。相談無料。
介入は5千円/月～

地域の勉強会や事例検討会などにも
呼んでいただけると喜びます！！

☎ 0 2 6 5 - 9 3 - 3 1 9 2