

# 月刊 なゆき



## 実りの秋となりました。

### 体調崩していませんか？

**秋バテの原因**

- ① 温度差による自律神経の乱れ
- ② 冷たい物の取り過ぎによる内臓の冷え
- ③ 水分不足

NPO法人「日本成人病予防協会」



日中と夜間の気温差が大きいため、薄手のカーディガンやジャケットを携帯して体温調節を行う。寒暖差が7℃以上になる場合は特に注意。自律神経のバランスを保つために、入浴で体を温める。

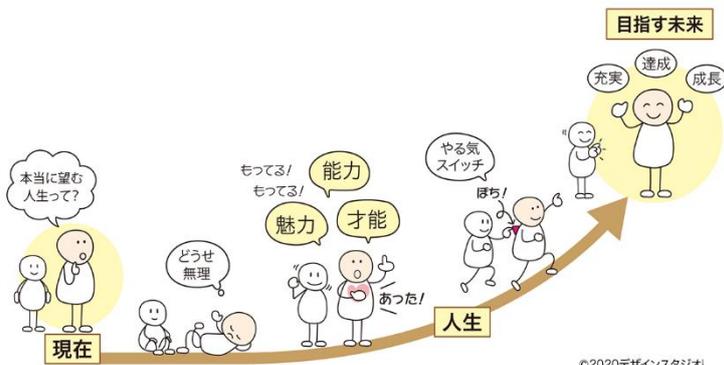


## 豆知識

### 認知行動療法って知ってる？

つらい気分から解放されて、あなたが望む人生を手に入れるために。 Part. 2

### はじめの一步を踏み出す



いつもの行動を少し変えると、気分や思考も変わって心がすっきりします。  
あなたの気分が良くなる行動を見つけましょう。

発行番号 8 | 10月号  
2024年

訪問看護ステーションなゆき  
TEL: 0265-93-3192

### 9月はこんなことしました

- ★6日～8日：第32回 精神科看護管理研究会 IN 長野 山ノ内町にて
- ★13日：伊那市主催 第13回多職種研修会
- ★21日：日本精神科看護協会 長野県支部研修
- ★24日：中川村主催 事例検討会
- ★28日：訪問看護財団 お看取りの実習

### 10月はこんなことします

- ★小さい秋を見つけます
- ★きりぎりすにならないよう 冬支度をします
- ★スタッフの学びの秋になるといいな～
- ★可愛いスタッフが増えます。ちょっと黙くさくなるかもしれませんが、遊びに来てくださいね！

