

# ツカザキ訪問看護ステーション

## 広畑・下手野通信

2024年3月



### お知らせ

現在の空き状況です!

#### 看護師

**余裕があります!**

お気軽にお声がけください!



#### PT・OT

**空きわずかです!**

まずはご相談ください!



#### ST

**空きわずかです!**

まずはご相談ください!



#### 通所リハビリ

電話：079-230-4590

**余裕があります!**

詳しくは  
ホームページを  
ご覧ください!



社会医療法人 三栄会  
**ツカザキ在宅事業部**

ツカザキ訪問看護ステーション

兵庫県姫路市

広畑区夢前町3丁目1番地1

(三栄会広畑病院 本館2階)

電話：079-230-4573

FAX：079-230-4584

営業時間：9：00-17：30

(日・祝除く)

だんだん春めいてまいりました。

いつもお世話になっております。

平素は格別のお引き立てを賜り、厚くお礼申し上げます。

当通信は、ツカザキ訪問看護ステーション広畑・サテライト下手野の広報誌になります。現在の当ステーションの空き状況や近況をお伝えできればと思います。毎月作成しております。何卒宜しくお願い致します。

今月号を担当させて頂きます理学療法士の藤原と申します。

3月となり春風と暖かな日差しに心が満たされるような感覚を覚える今日この頃です。こんな季節には、さらに幸福度を高めたいと私自身は思っていますが皆様はいかがでしょう。

実は、幸せを感じるホルモンを、多く出す為の方法がいくつかありますので、ご紹介したいと思います。

#### 1.運動をする

運動を行うとセロトニンとエンドルフィンという幸せを感じるホルモンが分泌されます。ウォーキングやランニング、ヨガなど好きな運動を継続的に行うことが効果的です。

#### 2.社交的な活動を行う

友人や家族との交流、社会活動に参加することでオキシトシンという幸福感を促すホルモンが分泌されます。人間関係を築き愛情を分かち合うことが大切です。

#### 3.感謝を表現する

感謝の気持ちを表現するとセロトニンやドーパミンという幸せを感じるホルモンが分泌されます。誰かに感謝の言葉や行動を伝えることで自身も幸せを感じるができます。

#### 4.好きなことに時間を使う

自分の趣味や興味のあることに没頭する時間を作る事が重要です。好きなことをすることでドーパミンやセロトニンなどの幸福感を高めるホルモンが分泌されます。

これらの行動を日常的に取り入れることで幸せを感じるホルモンが増え、より豊かな生活を送る事が出来るようです。

私たちツカザキ訪問看護ステーションでは、介護サービスを通してご利用者の皆様に、少しでも活気ある幸せな毎日を送っていただけるように援助が出来ればと考えています。

今後ともツカザキ訪問看護ステーション広畑・サテライト下手野を引き続き宜しくお願い致します。