

ツカザキ訪問看護ステーション 広畑・下手野通信

2024年4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)

春の暖かさを感じる今日この頃

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。

利用者様の前月分の訪問看護報告書、並びに当月分の訪問看護計画書を同封させていただきます。ご確認よろしくお願い致します。

今月号を担当する理学療法士の広田と申します。

いよいよ新年度がスタートし、心新たに仕事に取り組まれている頃ではないでしょうか?そんなやる気に満ちた4月ですが、やる気とは裏腹に「寝たのに体がだるい」「疲れが取れない」など睡眠トラブルも多く聞かれます。

その原因の1つに環境の変化があります。春は、転機や初めての出会いなどが多く、慣れない状況による疲れやストレスで調子を崩し、快適な眠りを妨げてしまいます。

2つ目の原因として、アレルギー症状があります。花粉や黄砂、PM2.5等アレルギー症状を引き起こす物質が大量に飛散する季節となります。くしゃみや鼻づまりで寝苦しかったり、薬の副作用で日中眠気に襲われたりします。

3つ目として、激しい寒暖差があります。春は1年の中で最も寒暖差が激しいため、体がついていけず、自律神経が乱れやすくなります。そのため体のリズムが崩れやすくなってしまい、夜に眠れず昼間に眠気に襲われたりします。

睡眠トラブルの対策として、香りを活用してみましょ。香りを嗅ぐことで脳へ直接刺激を与え、自律神経のバランスを整えます。おすすめの香りは、ラベンダーやカモミールなどです。

次に寝具を調整、見直してみてもいいでしょうか。寝具は、睡眠の質を左右する重要なアイテムです。これを機に布団やまくらなどを新調してみてもいいですか?

最後に浴びる光にメリハリをつけてみましょ。眠りに関して日光は重要です。朝起きて15秒間、光を浴びると14~16時間に眠くなる睡眠ホルモンが分泌され始めます。つまり朝は光をたっぷり浴びて夜は就寝1時間前から暗くするなど、メリハリをつけた生活をしてみましょ。

睡眠の質を改善して、仕事も私生活でも新たなことに挑戦してみてください。

今年度も皆様に信頼して頂けるサービスを提供していけるよう努めてまいります。引き続きよろしくお願い致します。