

# ツカザキ訪問看護ステーション 広畑・下手野通信

2025年1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

**余裕があります!**  
お気軽にお声がけください!



### 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)

新年あけましておめでとうございます🎉🎊

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毎月作成しております。何卒宜しくお願い致します。

新年あけましておめでとうございます。

今月号を担当させて頂きます理学療法士の横山と申します。

2025年が始まりましたが皆様はどのような年末年始を過ごされたでしょうか?

昨年はいつまでも暑い日が続き急に寒くなったため体調管理が難しい1年だったと思います。また年末年始は生活リズムが普段とは異なりやすく体調を崩しやすい時期になります。今回は良い1年をスタートして頂けるよう体内時計について簡単にお伝えできればと思います。

●まず体内時計とは...

人体は普段から時計のようなものを感じながら過ごしていますがこの時計はとてもしやすい、暗い所で何もしないと1日1時間遅れる(1日が25時間のようにふるまってしまう)そうです。人はその時計を毎日調整してあげないと、体内時計が狂い続けてしまいます。その時計は脳と肝臓にあり大きな影響を及ぼすのが食事と光です。

●体内時計を狂わさないためには...

・1日3食のリズムを崩さない。食事において重要なのは生活リズムを崩さず朝食を食べる。食後は血糖値を下げるためインスリンが分泌されますが、このインスリンが肝臓の体内時計をリセットさせる効果が報告されています。逆に遅い時間に食事を摂ると体内時計が乱れやすくなるとされているようで、3食を摂るタイミングも非常に重要とされています。

・毎日決まった時間に起床、就寝し規則正しい生活リズムを保ち日光を浴びる。光を浴びることは体内時計を調整する大きなポイントと言われており、朝起床し光に当たることで脳内での体内時計がリセットされるため、規則正しく起床しカーテンを開けて光に当たることは非常に重要です。また冬場は日照時間が短く、日光を浴びる時間が少なくためセロトニンの分泌が促されにくく不足しやすくなるため気分の落ち込み等、精神的な症状が出現しやすくなります。このようなことからもしっかり光に当たるのが大切です。

以上、簡単ですが年始も規則正しい生活を送って頂き、普段より健康的に過ごして頂けるようなお手伝いができればと思います。

現在、訪問看護・リハビリ・通所リハビリとも余裕があります。

まずは新規相談からお気軽にしていいただければと思います。

何卒よろしくお願ひ申し上げます。