

# ツカザキ訪問看護ステーション 広畑・下手野通信

2024年11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

**余裕があります!**

お気軽にお声がけください!



### 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!



## 秋が深まり紅葉が美しいこの季節

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。

今月号を担当させていただきます、理学療法士の小林です。

日々の気温も次第に下がり、すっかり秋らしくなってきました。秋といえば、食欲の秋、芸術の秋、読書の秋、行楽の秋、そして運動の秋。皆様にとって、この秋はどのように過ごされているのでしょうか？

今回は「運動の秋」にちなんで、「運動習慣が感染予防に繋がる」ことについてお話したいと思います。運動習慣を身につけることで、感染予防にはさまざまな効果があります。

まず、免疫力の向上です。適度な運動は免疫細胞の活性を促し、感染症への抵抗力を高めます。特にウォーキングや軽いストレッチ、筋力トレーニングは、免疫システムの機能を強化するのに効果的です。

次に、肺機能の改善です。有酸素運動や深呼吸を取り入れた運動は、肺の働きを向上させ、肺炎などの呼吸器感染症のリスクを減らします。また、代謝の促進も運動の大きなメリットです。適度な運動によって体温が保たれ、血行が促進されることで、ウイルスや細菌が増えにくい体内環境を作ります。血流が良くなると、免疫細胞も体内を効果的に巡ることができます。さらに、ストレス軽減と精神的健康の維持も重要です。運動はストレスを軽減し、メンタルヘルスを改善します。ストレスは免疫力低下に繋がるため、精神的な健康の維持も感染予防に貢献します。

おすすめの運動としては、30分程度の散歩を週に4回行うこと、そしてお風呂上がりのストレッチです。この程度の運動を習慣化することで、感染予防に効果があるとされています。例えば、夕食後に散歩をし、そのままお風呂に入り、ストレッチを行うという一連の流れを日常に取り入れると、続けやすいかもしれません。

感染症の流行りやすい時期となってきましたが、運動習慣を身につけることで感染症に負けない身体を作り、このシーズンを元気に乗り切りましょう!

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・網干をよろしくお願い致します。

**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いただければと思います。  
何卒よろしくお願い申し上げます。**



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)