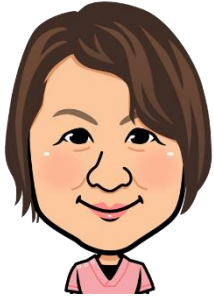


# ひだまり

2025年 4月号



管理者 池田千枝子



うし年

## 所長メッセージ

4月になって色とりどりの花が咲きはじめ、新たな出会いの季節になりました。

当ステーションにも1名新たなスタッフ 渡辺順子主任を迎えました。

訪問看護歴 **10年**以上の大ベテランで頼もしい存在です。

これからワンチームでより **ブラッシュアップ**していきたいです!!

## 季節のトピックス 自律神経失調症



自律神経失調症について…症状として全身倦怠感、対処法について…ストレスにうまく対処するめまい、頭痛、動悸などがあります。4月は生活環境の変化でストレスがたまりやすい時期です。自律神経のバランスが崩れる間接的な原因として、ストレスや生活習慣の乱れが影響していることが多々あります。

ことで症状はかなり軽くなります。自分が楽しいと思えることに時間を使いましょう。また規則正しい生活、適度な運動を心掛けましょう。気軽に話せるかかりつけ医に相談することも大切です。

出典：一般社団法人日本臨床内科医会「わかりやすい病気の話シリーズ 19 自律神経失調症」

## スタッフのつぶやき



笹木 綾加



たつ年

先日子供たちと、てんとうむしパークに行きトランポリンで遊んできました。自分の体感では2mくらい飛んでいるつもりでしたが、息子に1mくらいの線だったと言われて衝撃を受けました。暖かくなってきたので公園でたくさん遊んで体力をつけたいと思います。



澤田 綾子



いのしし年

今1番の楽しみは赤ビートの成長です！赤ビート以外には、ケール、コリアンダー、菜の花、にんじん、ルッコラ、レタス、柿とネーブルとレモンの木があります。庭の畑への水まきが出勤前の日課で、毎日お昼に庭で採れた新鮮野菜で作ったグリーンサラダを食べています。

このまちで“私らしく今を生きる”を24時間全力で支援します

訪問看護ステーション **フォレスト藤枝**

〒426-0033 藤枝市小石川町2-8-13

<https://www.forestafujieda.jp/service/nurse-reha.html>

お問い合わせ・ご依頼はお電話にて！

☎ **054-639-7717**

【受付時間】9:00～17:00（月～金）

担当：池田・遠藤