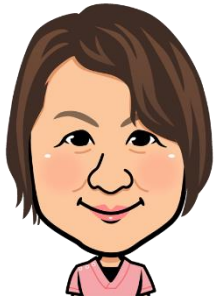


ひだまり

2025年 6月号



管理者 池田千枝子



うし年

所長メッセージ

雨のしずくで紫陽花が輝くこの頃です。皆さまいかがお過ごしでしょうか？

梅雨時の湿気が多く、ジメジメと気持ちまで沈みそうなときは
気持ちもドライになるようにあえて物事をカラッと考えたいものです。

深追いせずに、もやもやは雨に流してしまいましょう!!

季節のトピックス 片頭痛

片頭痛とは…片頭痛は、典型的には中等度から重度の脈打つような痛みやズキズキする痛み。頭の片側に生じることもあれば、両側に生じることもあります。睡眠不足、天候の変化、空腹、感覚への過度の刺激、ストレス、その他の要因が引き金となって発生します。気圧の変化による片頭痛が起きやすい時期です。

片頭痛の治療について…片頭痛を完治させることはできませんが、コントロールすることは可能です。まずは原因を探るためにどういったときに頭痛が起こるのか、発生回数、発生時刻を記した日記を書くこともおすすめします。

出典：MSD マニュアル家庭版「片頭痛」



スタッフのつぶやき



遠藤 千草



さる年

こんにちは。遠藤です。4月から長女が名古屋で一人暮らしを始めました。家事の負担が減ったはずですが、高校生二人のお世話に追われています。梅雨に入り、洗濯物の山に悩まされながら、日々のお仕事頑張ります。



渡辺 順子



うさぎ年

初めまして。4月から入職しました渡辺順子です。趣味は草月流生け花、スポーツ観戦など、好きな事は飲み会です。フォレストアサヒ訪問看護は規模が大きく覚える事が多く大変ですが、自分にムチを打ちながら頑張っています。

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 **フォレストアサヒ**

〒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