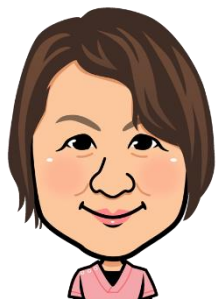


ひだまり

2026年 1月号



管理者 池田千枝子



うし年

所長メッセージ

昨年の漢字一文字は「熊」でしたが、皆さまの一文字は何だったでしょうか？

私は「縁」と記しました。皆さまのお力添えでたくさんのご縁を頂き、今訪問看護という仕事が変わりかけてきたように感じています。もっともっと**ケアの質**をみつめながら

12人一丸となって**精進**していきたいと思います。心躍る1年になりますように・・・

コレステロールについて

コレステロールとは血中の脂肪成分のひとつです。悪玉と善玉があり、悪玉が過剰になる、もしくは善玉は過少になると血管壁が厚くなる、いわゆる「動脈硬化」が進行します。脂肪分の多い食事や運動不足、アルコールの過剰摂取や喫煙習慣などがコレステロールが高くなる要因となります。

コレステロールを下げる方法として

- ・食事は1日3食規則正しく、青魚や大豆系の発酵食品を食べる。
 - ・ウォーキングなどの有酸素運動や筋トレを週2~3回、1回20分程度を目安に行う。
 - ・毎日7~9時間のまとまった睡眠を確保する。
- 少しずつ生活に取り込むことを目指しましょう。

参考文献：タニタの考える健康 <https://www.tanita.co.jp/magazine/column/23911/>



スタッフのつぶやき

新たな年が始まりました！長年、睡眠の質を良くするぞ！と思いながら、またしても年を越しました。今年こそ真剣に枕を考えます…今度こそ！！そして身軽な年にしたいと思います。本年も宜しくお願い致します(^-^)



藪崎 はるか

はじめまして。11月に入职しました藪崎はるかです。先日家族で東京競馬場に遊びに行きました。豪快に走る競走馬たちに感動しました！来年は午年なので私も競走馬のように、軽やかにパワフルに仕事ができるよう頑張りたいと思います。よろしくお願いします。



天野 梢

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・渡辺