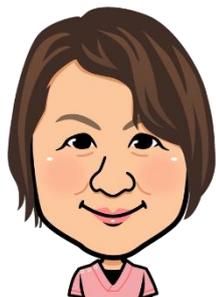




ひだまり

2026年 2月号



管理者 池田千枝子



うし年

所長メッセージ

1年で一番寒い2月、**インフルエンザ B**が大流行しています。

皆さま体調はいかがでしょう？空気の乾燥で喉がカラカラな状態で、ウイルスに曝され、かつ抵抗力が落ちていると発症してしまう確率が高くなります。美味しいものをたくさん食べて栄養をつけ、**ストレスを緩和**することも心掛けたいですね！

睡眠リズム障害について



睡眠のリズムには、「メラトニン」というホルモンが関わっており、通常であれば、夜の9～10時ごろに分泌が始まり、11～12時ごろに自然な眠気をもたらします。朝日を浴びることで、ホルモン分泌リズムがリセットされ、再び、夜の9～10時ごろに分泌しようとしています。

夜間にスマホやテレビなどからの強い光を浴びてしまうとメラトニンの分泌が止まってしまう。なお、週末の数日夜ふかししたり、「寝だめ」などといって昼過ぎまで寝ていることも、睡眠リズム障害のきっかけになるでしょう。夜更かししたために日中の時間をロスするくらいだったら、昼間に楽しむ方がよいです。

参考文献:dヘルスケア <https://health.docomo.ne.jp/column/sleep/0930>

スタッフのつぶやき

梅の花が咲き始めましたね。藤枝に移り住んで4年目。梅園があることを最近知りました。春に向かって、いろいろな花が咲き始めるこの季節が好きです。今年は愛犬の散歩ついでに行こうと思っています。

若杉 愛姫子



うし年



筈木 綾加



たつ年

2月は今年小学生になる娘のお誕生日があります。幼いころから登園させるのが大変で、来月は卒園だと思っていると感慨深く、卒園式の想像だけで泣けてしまうのですが、仕事では利用者様にたくさん笑顔にさせてもらっており皆様に感謝です！

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・渡辺