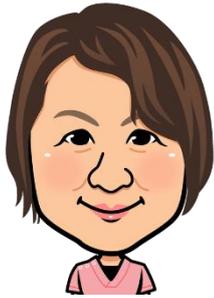


ひだまり

2026年 3月号



管理者 池田千枝子



うし年

所長メッセージ

3月末で私がフォレスト藤枝訪問看護ステーションに来てから丸2年が経とうとしています。やっと藤枝の地名を聞けばどの辺りかということがわかるようになりました。そして多くのクリニックや居宅のケアマネさん、在宅医療にかかわる皆さまと顔の見える関係ができ、そしてとても温かく接して下さって嬉しく思っています。

メンタルヘルスと運動について

メンタルヘルスは、「自身の可能性を認識し、日常のストレスに対処しながら有益に生産性のある仕事ができ、そうすることで自信が所属するコミュニティに貢献できる健康的な状態」とWHOに定義されています。その状態がよくなないと、気分の落ち込みや不安、不眠、イライラや無気力など、「うつ病」などを引き起こすこともあります。

運動はストレスの軽減に効果的です。身体的な緊張が解消され、ストレスホルモンの分泌が抑制されたり、また運動によってエンドルフィンやセロトニンといった脳内物質が放出され、リラックスや気分の改善にも繋がる他、脳内の神経伝達物質のバランスが改善されると気分の安定や抑うつ感の緩和にも寄与すると考えられています。



参考文献：dヘルスケア <https://health.docomo.ne.jp/column/stress/0922>

スタッフのつぶやき



川島 初美

? ひみつ年

暖かい日、寒い日が繰り返してだんだん暖かくなってきた今日この頃です。
この季節は体調が悪くなりやすいなと思っています。
雪が降らない幸せを感じています。



楠田 亜衣子



ねずみ年

早いもので年が明けてもう春ですね。今年も東北地方は大雪で大変でしたね。雪も降らない静岡在住で良かったなと思いました。私は子どもの頃から冬になるとしもやけ、あかぎれに悩まされるので半袖で過ごせる季節になるのが待ち遠しいです。

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