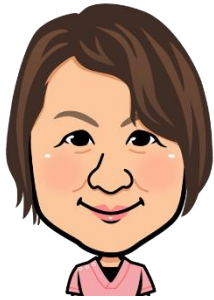


# ひだまり

2026年 5月号



管理者 池田千枝子



うし年

## 所長メッセージ

5月からフォレスト訪問看護ステーションに訪問看護認定看護師の宮下宝子さんが副所長としてメンバー入りしました。とっても物腰が柔らかで穏やかな人柄です。これから多くのことを共に学び、成長していける予感でワクワクしています。

## コーヒーについて

多くの方がコーヒーを習慣的に飲んでいます。しかし、コーヒーは飲み過ぎに注意が必要です。コーヒー100mlあたり60mgのカフェインが含まれています。脳の中樞神経に作用し、身体を活発にする働きがあるため、眠気覚ましや集中力の向上が期待できます。多くの国際機関や国において、1日の摂取上限は400mgを目安に設定されています。

コーヒーの1日の摂取上限の目安は、健康な成人の場合でマグカップ3杯程度が推奨されています。カフェイン過剰摂取によって、めまい、心拍数の増加、光文、不安、震え、不眠、下痢、吐き気、嘔吐といった症状を呈することもある他、長期的に見ると、高血圧や骨粗しょう症リスクを増加させる恐れもあります。適切な摂取量を心がけましょう。



参考文献：新日本製薬 <https://www.shinnihonseiyaku.co.jp/s/column/healthcare/2506-cups-of-coffee/>

## スタッフのつぶやき



山口 衣里



へび年

4月から入りました山口です。出身は北海道なので静岡の暖かい冬に喜びつつ、これから来る夏に今からドキドキしています。早く身体が慣れてくれればなあと思いつつ藤枝歴6年目に突入です。これからよろしくお願ひします。



渡辺 順子



うさぎ年

ライフワークの一つ、草月流華道100周年花展が三島大社で開催されました。疲労困憊しながらも仲間と一緒に作品を作っていく喜びを感じた時間でした。

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