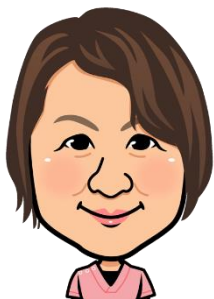


ひだまり

2026年 10月号



管理者 池田千枝子



うし年

今月は少し当ステーションの **14名**のスタッフについて紹介させていただきますね。

実は**保健師の資格**を持っているスタッフが4名います。保健師の資格をもちながら訪問看護師として活動していることには大きな意味があります。

地域での暮らしを守り続けるため**悪化予防**の視点で気づき、関りを大切にしています。

季節のトピックス：秋バテについて



秋になると昼間の気温は高くても朝晩の気温が次第に低下するため一日の寒暖差が大きくなってきます。室内ではエアコンが必要で、室内外の温度差も大きくなっています。そのような気温差、秋雨前線や台風による気圧の変化、さらに7月からの猛暑の影響重なり、所謂“秋バテ”と呼ばれる体調不良を起こすこともあります。

秋バテの原因として自律神経が大きく関与していますので、まず生活習慣を整えることが重要です。睡眠は健康の基本ですので、朝決まった時刻に起き、出来るだけ日の光を浴びることは脳を活性化するとともに夜の睡眠に良い影響を与えます。また、朝食をしっかり食べることも重要です。その他、身体の冷えも秋バテの原因となるため、重ね着や薄手の長袖の着用、ひざ掛けやストールなどを利用して寒暖差対策をしっかりしましょう。

参考：医療法人社団 同友会 <https://www.do-yukai.com/sangyoui/column/24.html>

スタッフのつぶやき



楠田 亜衣子



ねずみ年

10月は自分の誕生日ですが、最近では自分の年齢を間違えてしまうようになりました。(1、2年の誤差です)毎年、自分の誕生日には自分でホールのケーキを予約して家族が寝たあと1人でそれを食べるのを楽しみにしていますが、今年はいつも予約しているケーキ屋さんでデコレーションケーキを辞めてしまったのでこのケーキ屋さんで予約しようか悩んでいます。



川島 初美



ひみつ年

この間、秋の味覚をと思い初めて、なまのくりを買いました。皮を取るのが大変で私の皮膚もむけました。でもいまいち甘さの足りない栗ごはんになってしまいました。

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