



訪問看護ステーションなごみ

〒516-0077

三重県伊勢市宮町 2 丁目 4-14

☎ 0596-65-5031

少し汗ばむ日も増えてきましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。

5月といえば端午の節句・子どもの日がありますね。街中でも大空を鯉のぼりが優雅に泳いでいます。すべての子供たちが健康にそして穏やかに成長できることをみんなで願う一日にしたいですね。

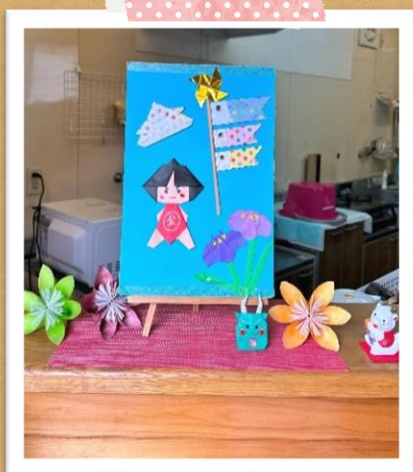
「疲れ」とうまく向き合えていますか・・・？

新年度が始まり 1 か月が経過し新しい生活にも少しずつ慣れてくる 5 月ですが、同時に疲れが溜まる時期でもあります。今回は疲労回復について少し紹介したいと思います♪

【効果的な方法】

- ・ 質の良い睡眠…睡眠の時間を確保するだけでなく「質」を高めましょう
- ・ 栄養バランスの良い食事…**ビタミンB群**、**炭水化物**、**ビタミンC**、**たんぱく質**を摂りましょう
- ・ ゆっくりと入浴…**39~40度**のお湯に**20分**程度浸かりましょう
- ・ 運動の習慣化…**軽めの運動**（ウォーキングなど）を習慣付けましょう
- ・ 自分なりのリラックス方法を見つける…スポーツや読書など自分が好きなことをして心身の疲れを癒しましょう

たまにはホッと一息つきませんか…？



伊勢事業所の玄関に兜と管理者の作品を飾りました。
お立ち寄りの際は是非ご覧くださいね♪

