

# なごみカフェ vol.23



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

新年を迎えた早いもので1ヶ月が過ぎました。立春とは名ばかりの厳しい寒さが続いておりますが、皆様いかがお過ごでいらっしゃるか？2月は3日寒い日が続いた後に4日暖かい日が続く「三寒四温」の言葉通り、気温差が激しい時期です。服装での調節や乾燥対策をしっかり行いこの時期を健康に乗り越えましょう。

## 生活習慣病って？

## 2月は 全国生活習慣病予防月間 です



生活習慣病とは、食事・運動・ストレス・喫煙・飲酒などの生活習慣が発症の主の原因となっている病気の総称です。現在、生活習慣病に含まれる主な病気とされているのは以下の通りです。

・がん・動脈硬化症・脂質異常症・脳血管疾患・糖尿病・心疾患

**生活習慣病は日々の習慣を少しずつ改善する事により予防できる病気** です。

禁煙を心がける、毎日少しずつ運動を取り入れる、アルコール摂取を控えるなど、まずはできるところから、できるペースで実践してみてはいかがでしょうか？

## 2026年のテーマは「多動」です

日常生活の中で身体活動量を増やしましょう！

座りっぱなしは避け、身体活動をできるだけ多くして、毎日の活動の中で維持しましょう。

「2本の足は2人目の医者」という格言という格言があります。まずは、無理な目標は立てず、よく歩く事から始めましょう。

## スタッフ皆の癒し時間でした



育休中のスタッフが赤ちゃんを連れて事業所へ来てくれました。

7か月のやわらかい肌や、ほかほかの髪の毛。

赤ちゃんって本当に何とも言えない可愛さがありますよね。

ほっこりと癒されたわたしたちでした。

会いに来てくれてありがとう！また来てね。



## まだまだ流行中です…

2月は風邪やインフルエンザが流行しやすい時期です。

寒さや乾燥に注意し、手洗いうがいで風邪予防を心がけましょう。

体調が優れない場合は、無理をせず休息を。

