



スタッフのご紹介

看護師の石向敦子と申します。

「いのちの華」の大滝さんとのご縁は、早期リタイヤし温熱療法を学んでいた時の出会いでした。臨床経験を通し代替療法の必要性を強く実感しながらの臨床時代でした。

県立病院では、手術室経験が長く、他にICU、整形外科、泌尿器科、形成外科、皮膚科など外科系を中心に経験し、さらに県立の精神も15年ほど勤め、入院から地域への退院支援も経験しました。リタイヤ後は、訪問看護や往診クリニックなどをお手伝いさせていただきました。利用者様が、何を必要としているのか、共に考え相談しながら、訪問看護サービスを提供させて頂きたいと思っております。



春 迎

皆さま年末年はどのように過ごされましたか？コロナ禍の中、外出自粛や運動不足、巣ごもりによるストレスで免疫力を衰退せざるを得ない状況です。

免疫力の大敵はストレス

→ ストレスホルモンを低下させよう！

笑う門には福来たる… たとえ楽しくなくても、笑うことでストレスホルモン低下するよ。

→ 「しあわせホルモン」の生成量を増やそう！

日光にあたること、腸内の善玉菌を育てる（発酵食品を食べるなど）ことで「しあわせホルモン」は増えるよ。



ぴち・ビッグニュース

精神疾患のある60代男性のAさん、きちんと内服してほしいと訪問依頼をうけました。

なんとラッキーなことに、初めから薬剤師と看護師を信頼して頂き、内服管理と訪問を続けることが出来ています。今では、本人のストレンクス（強み）を生かそうと、通所介護に誘い、通所に行く回数が増えてきています。被害妄想や寂しさもどこかに消えてしまったようです。お話を聞くことでこちらも勉強になります。これからも宜しくお願いします。

(_) ペコリ。 —M. ナース—

相談の方はご連絡下さい。
鶴岡市城北町1-26
Tel・fax; 0235-25-3203



免疫アップのおすすめ

おすすめの理由！



- * **レンコン、じゃがいも、ブロッコリー**
ビタミンCビタミンEを同時にとれる
- * **春菊**
免疫力アップに必要なカロテンの含有量ほうれん草より多く、茹でることでさらに効果が高まります

からだを温める；



温熱療法

* 体温が上がり血流量がアップすると、免疫力を司っている白血球の働きが良くなります。

自然治癒力（体の代謝や機能を保つ、病気やケガを治す、病原菌やウイルスから体を守る）を高め、健康を守ります