

すずらん日和

2025
秋号

新しい仲間が増えました！

T.M 看護師

いつも
明るく楽しく
がモットーです！
皆さんとより良い時間
が過ごせるように
がんばります！！



H.T 看護師

食べ盛り・育ち盛りの
男の子 **4** 人の母です！
頭の片隅には、
「晩御飯何しよ〜」が
常にあたり...笑
明るく元気に頑張ります
よろしくお願いします！

T.A 看護師

11月生まれのさそり座・AB型、思春期真っ最中の
2人の息子の母です。訪問看護師歴は16年目に入
りましたが、まだまだ新しい事に挑戦しようと思
っています。笑 顔を忘れず、常に利用者さん
ファースト目線で走り回ります！



新規

ご依頼
お待ちしております！



すずらんのマスコット
♡さくら♡

〒535-0031 大阪市旭区高殿4-22-34-2階

訪問看護ステーションすずらん

TEL 06-6958-3920

FAX 06-6958-3921

ケアプランセンターすずらん

TEL 06-6955-5664

FAX 06-6958-5553



ホームページ



instagram

リハビリ研修会

今回のテーマは…

「自分の身体の重心位置を知ろう」

人の身体は本来、重心が動けば力を抜いていても楽に動けるものです。ところが・・・

- 介助する時
- 自転車に乗っている時
- 事務所で座っている時 などなど…

無理な力が (無意識に) 入ってしまうため、身体のあちこちを痛めてしまいます。

そこで！今回の研修では、“人の体はどこから動くもの” で“楽に動くとは”を知ることから始めました。

スタッフ皆、楽しく熱心に練習していました。自分の身体のメンテナンスも意識し、日々の業務にも活かしてもらえればと思います。

(理学療法士：戸谷)



車椅子勉強会

株式会社フロンティアさんにお越しいただき、自社開発の車椅子のご紹介と試乗体験させていただきました。福祉用具さんの、車椅子にかける愛がぎゅっと詰まった勉強会でした！



暮らしに活かす薬膳コラム

10月は秋が深まり、朝晩の冷え込みや乾燥が気になる季節です。夏の疲れを引きずったまま、気温差や乾燥によって「秋バテ」を起こしやすい時期でもあります。肌や喉が乾燥しやすく気持ちも落ち込みやすいので、早めの養生で冬に備えましょう。

Q.こんな症状ありませんか？

- ✓ 朝晩が冷えて身体がだる～い
- ✓ 食欲の秋でつい食べ過ぎ、胃もたれ
- ✓ 乾燥して咳や喉の痛みが出やすい
- ✓ 肌がカサつく、便秘しやすい
- ✓ やる気が出ない、気分が落ち込みがち

“秋バテ”
“乾燥バテ”
のサインかも!!



おすすめ食材



- 潤いを補う食材：れんこん・はちみつ
白きくらげ・梨
- 胃腸をいたわる食材：さつまいも・かぼちゃ・大根・きのこ類
- 気持ちを安定させる香り：しそ・ゆず
みかんの皮（陳皮）
- 温め効果のある食材：しょうが・ねぎ・にら



ワンポイントアドバイス

乾燥と寒暖差の大きい季節です。冷たい物の摂り過ぎに注意して、軽い運動や温かいお茶で血行を促し、冬に向けて体調を整えましょう！

(看護師：宮本)