

地域のみなさんの「おなじみ」に…

# 松原ナースケア だより

Vol.36  
2026  
2

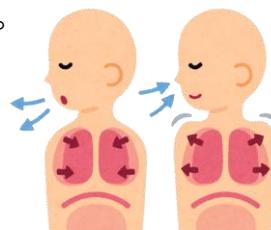
松原ナースケアだよりは、わたしたち訪問看護師を身边に感じていただくため、日々の活動やケアについての情報を発信するニュースレターです。

＼特集／

## 呼吸、できていますか？

まだまだ寒さが厳しい日が続きます。寒さで肩が上がり、呼吸が浅くなりがちです。今回は良いことづくしの「深呼吸」について紹介します。

深呼吸することで、肺の下にある横隔膜を押し下げ、身体に酸素を十分に取り入れることができます。自律神経のバランス調整（リラックス効果）、血行促進と酸素供給の改善、ストレス軽減、集中力・睡眠の質の向上、内臓機能の活性化（便秘改善・代謝アップ）など多くの効果があります。



### <効果的な深呼吸のやり方>

- ①背筋を伸ばし、楽な姿勢で座るか立ちます。
- ②鼻からゆっくり息を吸い込み、丹田（おへその下）に空気を溜めていくイメージでお腹をふくらませます。
- ③口からゆっくり息を吐き出します。下腹部がしほんでゆくのを手のひらで確認しながら、からだの中の悪いものをすべて出しきるよう、吸うときの倍くらいの時間で細く長く吐きます。



回数は1日5回くらいから始め、慣れたら10～20回が基本ですが、その日の体調に合わせて、無理なく楽しみながらやりましょう。



松原 ナースケア公式インスタグラムより



1月5日より  
作業療法士のmさんが入職しました～  
今日から訪問同行開始  
です！  
どうぞよろしくお願い  
します～🌟

松原  
ナースケア  
インスタグラム  
[MATSUBARA.NSCARE](https://www.instagram.com/matsubara_nsicare/)

## 松原ナースケアの大切にしていること

私たち松原ナースケア・ステーションは、病気や障害だけを見るのではなく「ひとを見る」こと、生活を支えること、ひととしてのお付き合い、信頼関係を大切にした訪問看護を実践しています。

今日も、明日も、その先も

本人・家族から連携職種まで

よりよい暮らしから、人生の旅立ちまで

お問い合わせ 03-6379-0207  
[www.matsubara-nsicare.jp](http://www.matsubara-nsicare.jp)

医療法人社団プラタナス  
松原ナースケア・ステーション  
