

地域のみなさんの「おなじみ」に...

松原ナースケア だより

Vol.32
2025
6

松原ナースケアだよりは、わたしたち訪問看護師を身近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／

ジメジメした時期の体調(腸)の整え方

梅雨の時期は気温や湿度の差、気圧の変化が大きく、体温の維持が難しくなります。その結果、自律神経が乱れやすくなり心身の不調を招く恐れがあります。

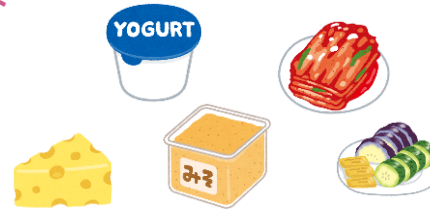


梅雨の時期の体調不良には、自律神経と密接な関わりがある「腸内環境」を整えることが重要と言われています。腸内には「善玉菌」「悪玉菌」どちらにも属さない「日和見菌」があります。善玉菌が減ると、腸内環境が悪化します。また日和見菌が悪玉菌となってしまうことも腸内環境を悪化させる原因となります。

乳酸菌のチカラ！

善玉菌を増やすためには腸内環境を整える食事を摂ることが重要です。腸内環境を整える善玉菌の1つに「乳酸菌」があります。乳酸菌が多く含まれている食物は

- ・ヨーグルト
- ・チーズ
- ・味噌
- ・キムチ
- ・漬物



などの発酵食品です。併せてオリゴ糖や食物繊維を多く含む食品を意識して摂ることで、乳酸菌を増やす効果が期待できます。腸内環境を整え、梅雨の時期の不調(腸)を乗り越えましょう！

訪問看護 空き状況

随時変更があるためお問い合わせください。

	月	火	水	木	金	土	日
午前	△	○	△	△	△	△	△
午後	○	X	X	○	△	△	△

訪問看護が必要かどうか迷う場合など、看護師に相談したい時にはお気軽にお電話ください。

松原 ナースケア公式Instagramより



松原アーバンクリニックのアプローチのお花を植え替えました！
ペチュニア（紫、ピンク）とマリーゴールドです🌸
紫陽花の葉も
どんどん生えてきて
咲くのが楽しみです😊



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、病気や障害だけをみるのではなく「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-nscare.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
Platanus network