

地域のみなさんの「おなじみ」に...

# 松原ナースケア だより

Vol.37

2026

4

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／

## 心の健康を大切に 春の変化に気づいていますか？

春は気温や生活環境の変化により、こころと体の疲れが出やすい季節です。4月は進学や就職などで生活リズムが変わり、「眠れない」「気分が沈む」「やる気が出ない」「なんとなく体がだるい」といった不調を感じる方も少なくありません。特に高齢の方や持病のある方、介護をされているご家族、一人暮らしの方は、知らず知らずのうちに無理を重ねてしまいがちです。気温差や生活の変化が体調に影響しやすい事を知っておきましょう！



## <免疫力UPのため毎日の習慣に>

- ①朝の光を浴びる
- ②ゆっくり深呼吸をする
- ③少し体を動かす
- ④睡眠環境を整える



できることから始めてみましょう。

「つかれた」「さみしい」と感じるのは自然なことです。1人で抱え込まず、身近な人や医療・介護の相談先を頼ってみてはいかがでしょうか。

訪問看護では、看護師がご自宅を訪問し、体調や心の変化の確認、服薬管理、生活の相談などを行っています。小さな不調に早く気づくことが、安心した毎日につながります。

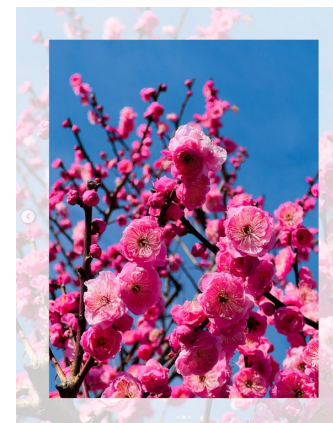
住み慣れたご自宅で安心して生活できるよう気になることがあればお気軽にご相談ください。

相談

ください



## 松原 ナースケア公式Instagramより



暖かくなったり寒くなったりまだまだ気温が安定しませんね...🥵

先日、よく晴れた日に羽根木公園で梅の花を見てきました

桜ももうすぐ咲くので楽しみです🌸



松原  
ナースケア  
Instagram

MATSUBARA.NSCARE

## 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、信頼関係を大切にされ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-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