

松原ナースケア だより

2026
10
VOL.40

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。

秋こそ運動！無理なく体力維持

まだまだ暑い日もありますが、暑さが和らぎ、運動・外出がしやすい季節になってきました。冬に向けて今こそ運動をして体力づくり・免疫力アップをしていきましょう！しかし、いきなりきつい運動は始めづらく、続かないと思います。なので無理なく気軽にできる運動をご紹介します！

椅子やソファに座りながら

- ・腿上げ：交互に太ももを高く上げます
- ・膝伸ばし：太ももが椅子から離れないよう膝を伸ばします

- ・つま先上げ：少しだけ足を前に行いと行いやすいです
- ・踵上げ：今度は少しだけ足を後ろに引くと行いやすいです

キッチンやテーブル、椅子の背もたれなどを持って立ちながら

- ・スクワット：軽く足を開き、深く曲げすぎなくても大丈夫です
- ・横開き：膝を伸ばしたままできるだけ横にまっすぐ開きます
- ・後ろ上げ：こちらも膝はできるだけ曲げないようお尻に力を入れて後ろに足を上げます

ひとことメッセージ

各々10回くらいを目安に行い、慣れてきたら回数を増やしていきましょう。運動中はできるだけ息を止めず、呼吸をしながら行いましょう。朝晩と日中の寒暖差で体調を崩しやすい時期です。夏の疲れをリセットし、無理のないペースで秋の体に整えていきましょう！



松原 ナースケア公式Instagramより



松原ナースケア・ステーションに新しい看護師さんが増えました✨
看護師：yさんです👏
👏👏訪問看護は初めてですが看護師さんとしての経験は豊富です😊



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



医療法人社団プラタナス

松原ナースケア・ステーション

お問い合わせ
www.matsubara-nscare.jp

03-6379-0207

