あすなろ保健だより４月号

令和７年４月1日

ご利用者様・ご家族様

深海看護師に代わり、4月から健康管理させていただきます、看護師の片岡亜紀子です。みなさんが笑顔で楽しく、元気に過ごせたらいいなと思っています。これからよろしくお願いいたします。

健康に過ごすということは、食事、運動、睡眠が大切です。栄養のあるものをバランスよく食べる、無理のない範囲で体を動かす、夜更かしせずにぐっすり眠る。ストレスをためないように身近な人に話を聞いてもらったり、自分の好きなことをして発散することも大切です。できることを続けて、健康的な生活を心がけましょう。

看護師　片岡　亜紀子