



9月は健康増進普及月間です♪



健康増進 普及月間

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ
～健康寿命の延伸～

- 毎日の生活に「体を動かす時間」をプラス10分
- 毎日の食事に主食、主菜、副菜でバランスをプラス
- 禁煙で煙草の煙をマイナス
- 定期的な健診と検診をプラス



厚生労働省 令和元年度 健康増進普及月間ポスター より抜粋



アロマを併用したご利用者さまとの関わり

運動や食事等による体の健康も重要ですが、我々は心の健康も大変重要だと考えています。アロマは情動や自律神経系に働きかけ、心を整えるとされています。

各精油の効果

*効果を保証するものではありません



ラベンダー

血圧低下
不眠症の改善
抗ウイルス作用

抗不安
精神的疲労回復

リラックス
したいとき



ローズマリー

血圧上昇
器官を活性化
集中力向上

頭脳明晰化

認知症の
ケアにも

S-QUE訪問看護・介護ケア講座 8-2 アロマセラピーを用いた症状緩和 より抜粋

～アロマを使用時のご利用者さまの声～



ご利用者さまA

色々なアロマを試したいので、また持ってきてね。



ご利用者さまB

ラベンダー大好き！あ～、気持ちいい！ごらく、ごらく！
(血圧が190→160に低下)

マッサージ、足浴時にアロマを使用して介入する場合があります。



スタッフブログはじめました♪

てのひら訪問看護リハビリステーション HP



【発行元】 てのひら訪問看護リハビリステーション

【事業所番号】 3960190472

【住所】 〒780-8081 高知県高知市若草町16番5号A棟

【TEL】 088-821-9668 【FAX】 088-821-9667