

あまてらすきたくまHUB通信

なんとなく不調… そのままにしていませんか？

季節の変わり目は、気温の変化などの影響によりこころと体の不調が現れやすい季節です。

ご利用者様のこんな変化はありませんか？

小さな変化が **状態悪化のサイン** のこともあります

- 元気がない・表情が乏しい
- 生活リズムが乱れている
- 物忘れやぼんやりする様子が増えた
- 外出や活動量が減っている
- 食事や水分摂取が不安定
- 服薬管理が難しくなっている



訪問看護でできること

当ステーションでは、ご自宅での生活を支えるために心身の状態を総合的にサポートしています。

バイタル・体調の
継続的な観察

生活リズムの支援
(睡眠・食事)

服薬管理・
服薬継続の支援

不安や気分面への
関わり

ご家族・支援者への
情報共有・助言

状態変化に応じた きめ細やかな観察と関わり

- 医師・関係機関との連携
- こころのケアにも配慮した訪問対応

取り組み

リラックスできる環境づくりとして、アロマテラピーを取り入れた関わりも行っています。

(※体調やご本人の状態に配慮して実施)

ご紹介のタイミング

- なんとなく不調が続いている
- 通院や服薬の継続が不安
- 在宅生活の維持に不安がある
- 退院直後の体調管理

！ 早めの関わりで、状態の安定につながります。



ちょこっと

健康コラム

～腸とこころの関係とアロマセラピー～



腸は「第二の脳」ともいわれ、こころの状態と深く関わっています。ストレスが続くと腸の働きが乱れ、便秘や食欲低下など体調不良につながる場合があります。

そんなときは、アロマセラピーを取り入れて、心と体をやさしく整えてみませんか？

ご自宅で簡単にできる方法



- 香りを感じながらゆっくり腹式呼吸
- お腹をやさしく動かすストレッチ
- ホットタオルにペパーミント精油を1滴垂らして、腹部を温めながら香りを楽しむ
- アロマオイルを使ったやさしい腹部マッサージ

リラックスすることで、腸の働きを整えるサポートにもつながります

腹式呼吸におすすめのアロマブレンド

リラックス定番ブレンド

- ラベンダー
- オレンジスイート



緊張や不安をやわらげ、自然と呼吸がゆっくりになります

※精油は原液を直接肌につけず、やさしく使用しましょう

※体調に合わせて無理のない範囲で行いましょう

お気軽にご相談ください！

あまてらすきたくま

アロマセラピー fooca さまの
2階が事務所です



訪問エリア

- 熊本市
(北区・西区・
中央区・東区)
- 合志市

 あまてらすきたくま
訪問看護ステーション

〒860-0086 熊本市北区打越町39-33
TEL: 096-274-0844 FAX: 096-274-2225
担当者携帯: 090-9958-6700