



神無月たより



10月に入り今年も残すところあと3か月となりました。毎年思いますが、1年が経つのはあっという間な気がします。

日々のフローレンスの活動を通して学んだことや活動の様子等をお知らせし、フローレンスを身近に感じていただく事。そして地域の皆さまに還元できることがあればという思いで始めたこのプレス。

今回で11刊となりました。

日頃より私たちが関わらせていただいている、すべての皆さまから学ぶ機会を頂いています。そして一番スタッフに助けられているのは私ですが、フローレンスはチームとして、お互い尊重し助け合う心をもちながら、より強く成長しているのではないかと感じています。

今回チームフローレンスとして

【理学療法士】【看護師】のポスターを作成しました。私たちが大切にしている事、日頃の雰囲気など感じていただけますと幸いです。ご協力くださいました皆様に感謝申し上げます。

スタッフ紹介

10月1日採用

看護師・JCAAプロフェッショナルアロマセラピスト

高橋 麻貴（愛知県）

思いに寄り添い

笑顔と癒しをお届けします

★在籍スタッフより一言★

看護にとっても熱い想いを寄せており経験豊富で優しく頼れるナース！とても明るく、皆がっつられて笑顔になります！空手黒帯！格好いいです！アロマも癒されます。一緒に勉強していきたいです！



コラム（自律神経を整えようの話）



秋、急激な気温の差に体調を崩す方もみられます。

人間の体は緊張時や興奮時に活発になる交感神経とリラックス時や睡眠時に活発になる副交感神経の2つの自律神経によってコントロールされています。それらのバランスが気候の変動によって崩れやすくなります。また、ご高齢になると特に急激な変化への対応が難しく、体の不調の回復にも時間がかかります。さらに寒くなる冬を前に、体調を整えたいものです。

まずは身近なところで言うと飲食から。冷たい飲み物は避け、出来るだけ常温か温かい飲み物を！旬の食材を温かいスープや煮物など胃に優しく体を温める食べ物の摂取を心がけましょう。

またフローレンスでは心身の状態をみながら、副交感神経が優位に働くリラクゼーションも大切に紹介しています。皆様にリラクセスできるひとときを！

アロマにつましても、その方に合う方法で介入させていただきます。気軽にお問い合わせください