訪問看護ステーション

2026年 秋号 Vol.2

ハートフルあすか高取 秋のおたより

6/1にOpenしました！

まだまだ暑い日が続きますが、
少しずつ秋の気配を感じる季節となりました。

夏の疲れが出やすく、心や体のバランスを崩しやすい時期です。

私たちは、ご本人とご家族に寄り添い、安心して暮らせる毎日を

サポートしていきます。どうぞお気軽にご相談ください。

こんな変化はありませんか？

- ☑ なんとなく気分が落ち込みやすい
- ☑ 朝起きるのがつらい、疲れがとれない
- ☑ 眠れない・昼夜逆転している
- ☑ 薬を飲み忘れてしまう
- ☑ 外出や人との関わりが減ってきた
- ☑ 退院後の生活に不安がある

「ちょっと気になる…」という段階から
ご相談いただけます。
一人で抱え込まず。
お気軽にご連絡ください。

秋に気をつけたいポイント

夏の疲れをリセットしましょう

「なんとなく疲れがとれない」「やる気が出ない」
そんなときは、ゆっくり休息をとることが大切です。
バランスのよい食事や十分な睡眠を心がけましょう。

生活リズムを整えましょう

日照時間が短くなり、体内時計が乱れやすくなります。
朝日を浴びて体を目覚めさせ、規則正しい生活を
意識することで、気分の安定につながります。

紅葉や秋の自然を楽しみましょう

季節の変化を感じることは、心をリフレッシュ
させてくれます。散歩やドライブなど、無理のない
範囲で秋の景色を楽しみましょう。

いつもの生活の中で「小さな楽しみ」を見つけて、
心も体も健やかに過ごしていきましょう。

訪問看護師が あなたの味方になります

24時間いつでもご相談いただける体制で、
安心して在宅生活を送れるようサポートします。
ご本人だけでなく、ご家族のご相談も
大切にしています。

対応エリア

高取町・明日香村・御所市
桜井市・橿原市・大和高田市・
大淀町

上記エリア外の方も
一度ご相談ください。

空き状況

余裕あり

開所時間

8:40～17:00
（土・日・年末年始はお休み）

24時間対応あり
（緊急時のご相談も安心です）

医療法人中川会
飛鳥病院訪問看護ステーション
ハートフルあすか高取

TEL 0744-52-3888
FAX 0744-52-3758