

# 梅雨に負けるな!

# あふあ通信

## 令和7年6月号



気圧による体調不良  
起こしていませんか?

快適に過ごすとポイント

梅雨の候、貴社におかれましては益々ご発展のことと存じます。梅雨の時期は気温や気圧の変化が激しく、体調不良を感じる人が多いようです。主な症状は、..



頭痛

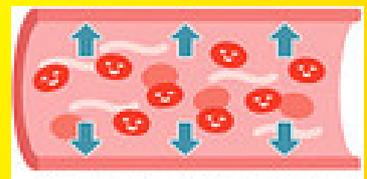


疲労感



関節痛

原因があります



血管が拡がり  
周囲の神経を刺激



酸素供給の減少



関節内の圧力変化

### しっかり対策して乗り切りましょう

#### ストレッチ

- ①両肩ゆっくりあげて5秒キープ
- ②首を左右にゆっくり傾けて  
筋肉を伸ばし血流を促す。



温タオルも可

# あるふぁ

看護師  
入職  
しました！

5月1日現在の空き情報		月	火	水	木	金
看護師	午前	◎	◎	○	◎	○
	午後	◎	◎	○	◎	◎
リハビリ	午前	○	◎	○	○	△
	午後	○	○	◎	○	△

◎:空きあります

○:時間により空きあります

△:ご相談下さい

×:現在、空きありませんご相談下さい



あるふぁスタッフはピンクのあるふぁシャツを着て、ご利用者様のお宅を訪問しております。

新規ご相談等ございましたらお電話ください！

訪問看護リハビリステーション あるふぁ相模大野

〒252-0307神奈川県相模原市南区文京1-4-5ピアレジ文京1-B

TEL 042-701-3775 FAX042-701-3776