



## 「冬こそ“こころと体”のあたため習慣を」

寒さに負けない暮らしの工夫—寒さや日照時間の減少は、体だけでなく心にも影響を与えます。冬の健康を守るには、「冷え」対策と「気持ちの落ち込み」へのケアが大切です。今回は、寒い季節を元気に過ごすためのヒントをご紹介します。

### ① 体を冷やさない工夫を

首・手首・足首を温めることで、全身の血流がよくなります。朝晩の冷え込みに要注意。

### ② 日光を浴びて体内時計をリセット

冬は室内にこもりがち。朝起きたらカーテンを開けて、太陽の光を浴びましょう。

### ③ こたつで丸くならない工夫も

暖かくてもずっと座りっぱなしはNG。1時間に一度は立ち上がる・肩を回すなど、軽い運動を。

### ④ 冬は“うつ”の季節でもあります

気分が沈みがちになるのは自然なこと。人と話す・好きな香りや音楽を取り入れるなど、気持ちを整える習慣を。

### ⑤ 身近な人への声かけが“ぬくもり”に

「寒くなってきたね」「元気にしちゅう？」といった言葉が、地域のつながりを深めます。

### 【今日からできること】

- 首まわりを温めてから外出する
- 朝5分だけ外に出て太陽を浴びる
- 誰かに“ことばのぬくもり”を届けてみる

空き状況								
○：空き有 △：残りわずか ×：空き無 *：要相談								
☆看護師☆	月	火	水	木	金	土	日	
午前	△	△	△	△	△	△	△	
午後	△	△	△	△	△	△	△	
☆理学療法士☆	月	火	水	木	金	土	日	
午前	△	△	△	△	△	×	×	
午後	△	△	△	△	△	×	×	
☆作業療法士☆	月	火	水	木	金	土	日	
午前	△	△	△	△	△	×	×	
午後	△	△	△	△	△	×	×	

## 今月のつばやき

今月のテーマ：新年のご挨拶と抱負

今月の担当者：小松 博文(代表社員 看護師)



謹んで新春のお慶びを申し上げます。平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。  
「あいあーる訪問看護ステーション」は、1月28日で設立からようやく「丸2年」を迎えます。まだまだ駆け出しの小さな会社ではございますが、スタッフは13名となり、昨年は「機能強化型訪問看護ステーション3」への移行や香南サテライトの開設、実習生の受け入れも実現いたしました。この短期間にこれだけの挑戦ができましたこと、体感ではもう5年くらい走ってきたような濃密な日々でした。これもひとえに、新しい私たちを温かく受け入れ、育ててくださった地域の皆様のおかげです。心より感謝申し上げます。  
この2年間で整えた体制を基盤に、本年はさらなる「安心」をお届けしてまいります。当ステーションには、わずかな体調変化にいち早く気づく「特定行為看護師」や、こころのケアを専門とする「精神科認定看護師」が在籍しております。この専門的な知識やスキル、これまでの臨床での経験は、現場でご利用者様と向き合うスタッフの『力』となってこそ、意味を持ちます。訪問看護の主役は、雨の日も風の日も現場へ走り続けるスタッフ一人ひとりです。だからこそ、そのすべてをチーム全体で惜しみなく共有することを大切にしています。「誰もが支え合い、どのスタッフが訪問してもご利用者様に満足していただけるケアができる」。そんな温かいチームワークで、ご利用者様の暮らしを支えていく所存です。

そして3年目となる2026年は、東京支店開設という新たな挑戦の年です。東京では、障がいのある方が農業や商業で活躍する「農福・商福連携」や、地域で孤立されている方への支援を通じ、「東京都の出口戦略」の一助となれるよう努めます。この挑戦は、単なる事業拡大ではありません。高知と東京をつなぐ架け橋となり、そこで得た最新の知見やネットワークを地元・高知へ持ち帰ること。そして、皆様へのサービスをより豊かなものへと進化させること。これらを両輪とし、地域に貢献し続けるステーションでありたいと考えております。

本年もスタッフ一丸となり、地域のご利用者様が望む医療を誠心誠意提供してまいります。何卒よろしくお願い申し上げます。

あいあーる合同会社

あいあーる訪問看護ステーション

〒784-0004

高知県安芸市本町2丁目4番9号



0887-37-9825

