



皆様はじめまして！

5月より東京都文京区に開設となりました、「あいあーる東京訪問看護ステーション」管理者の柳井と申します。東京支店開設に向けて、新たにステーションをゼロから作り上げるやりがい、喜びを感じております。

私は千葉県のある病院に長く勤務しておりましたが、地域で暮らす困りごとのある方々がどのような困難を抱えているのか、またどのような支援を必要としているのかを深く理解していませんでした。

そのため、地域で暮らす困りごとのある方々を支援したいとの思いが強くなり、2年前に千葉県松戸市にある訪問看護ステーションに転職しました。そしてこのたび弊社に縁をいただき、「あいあーる東京訪問看護ステーション」を管理させていただくことになりました。私の喜びは、困りごとのある方々が一人でも多く地域で生活できるように寄り添い支援することで、その方々の笑顔を見られることです。

今後は弊社の理念でもあります、「ワンヘルス」の視点で高知と東京を結ぶ架け橋になるため、日々精進してまいります。

これからもどうぞよろしくお願いいたします。

あいあーる東京訪問看護ステーション  
管理者 柳井 貴志

今月のテーマ

「**血圧、大丈夫ですか？**」  
世界高血圧デー（5月17日）

5月17日は「世界高血圧デー」です。高血圧は自覚症状が少なく、気づかぬうちに進行することが多い病気です。しかし放置すると、脳卒中や心臓病などの大きな病気につながることもあります。

特に在宅で生活されている方にとっては、日々の体調管理の中で“血圧の変化”に気づくことがとても大切です。

「ちょっと高いかも？」と思ったときが見直すチャンス。日頃からのチェックが、将来の安心につながります。



血圧、こんなサイン見逃していませんか？



こんなサインに要注意！

- 朝の血圧が高い (135/85以上)
- 頭痛やふらつきがある
- 日によって血圧の差が大きい
- 薬を飲み忘れることがある

ひとつでも当てはまる方は、少し**注意が必要**です。

今日からできること

- 毎日同じ時間に血圧を測る
- 塩分を控える (目安 6g 未満)
- 水分をしっかりとる
- 無理のない範囲で体を動かす

続けることが、いちばんの**予防**になります。

受診した方がいいのかな？と迷ったときは、早めの相談がおすすめです。お気軽にご相談ください。



困ったときは…  
お気軽にご相談ください

いつでも相談してね〜

ご相談・お問い合わせは

**03-6240-0208**

受付時間

**10:00~19:00**

空き状況

	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	○	*	*
午後	○	○	○	○	○	*	*

○: 空き有  
空きがあります

△: 残りわずか  
残りわずかです

×: 空き無  
空きがありません

\*: 要相談  
要相談となります