



秋のお彼岸



秋分の日9月23日を中日として前後3日、20日～26日  
お彼岸にはご先祖のみならず、自然や動植物に対しても感謝と敬意、慈しみのこころをもって接するようにしたいものですね。

# 笑顔は免疫細胞を活性化!!

## 笑いの免疫機能・ストレスへの作用について

- 笑う**と心がリラックスした状態になり、副交感神経が優位、その結果、自律神経のバランスが整って免疫機能が正常に
- 笑う**と身体に悪影響を及ぼす物質を攻撃してくれる「ナチュラルキラー細胞」の働きが活発に
- 笑う**と腹筋や表情筋などの筋肉がよく動くため、筋力アップ! 血行が良くなり全身に酸素や栄養が行き渡り、血液中の免疫細胞の活動も活発に

## 笑って過ごしてコロナに負けない体づくりを

清澤 千夏子



### ハートフルStoryシリーズ第五弾 訪問看護日記

こんにちは、清澤です。  
コブシのエケコ人形  
とされています。  
荷物が多くて(笑)



こちらに、来る前には、療養病棟や、高齢者施設、精神科などを経験してきました。訪問看護にすすんだきっかけは精神疾患をもちながら在宅で生活されている方との関わりからでした。在宅に戻られると笑顔が増え、冗談も言われたり、生き生きとした様子に、自分も元気を貰えました。また一緒に悩んだり、考えたり看護師として役にたてることで病院や、施設とは違う訪問看護の良さを実感しました。こぶしでは、いろいろな方がいらっしゃいます。生活環境も、人生も、ご病気も、年齢も様々で、私も日々勉強させていただいています。住み慣れたご自宅でご本人、ご家族みなさんが笑顔で過ごせるようお手伝いをさせていただきますので、よろしくお願い致します。

## 秋の空が「青く・高く」見えるのはどうして?

「秋の空は高い」と言うことがありますが、この理由、なぜだかご存じですか?これは晴れをもたらす高気圧の出身地に関係しているようです。  
○夏は南の太平洋に中心を持つ高気圧  
○秋になると大陸から移動してくる高気圧  
大陸育ちの高気圧は海育ちの高気圧よりも空気に含んでいる水蒸気の量が少ないため、夏から秋にかけては「空が青く・高く」見えるようになります。

実は春の高気圧も大陸育ち。しかし春の大陸は、植物があまり生えていないため土やホコリが舞いやすく、空気に塵や水滴が増えます。

そのため一年の中で秋の空が一番澄んでいて高く見えるようです。



大人になると空をゆっくり眺める時間は減ってしまいがちです。お天気の日に出出したら、この記事の事、思い出してみてください。素敵な空が広がっていることと思います。

# 訪問看護空き状況

|   | 午前  | 午後  |
|---|-----|-----|
| 月 | △   | △   |
| 火 | △   | △   |
| 水 | △   | △   |
| 木 | △   | △   |
| 金 | △   | △   |
| 土 | △   | △   |
| 日 | 要相談 | 要相談 |

2021年8月末現在の情報です

◎ 空きあり      ○ 余裕あり  
△ あとわずか    × 空きなし

お気軽にお問い合わせください

こぶし武蔵野訪問看護ステーション  
049-293-1706