



このはな 訪問看護ステーション 是花 たより

スタッフ紹介 (*^_^*)



こんにちは是花の中村  です☆
まだ紹介していなかったスタッフを紹介させていただきます♡
助産師の竹下たえです！
育児、発達、母乳など子育て全般のエキスパートです！
一緒に働く仲間ですが、
私も子育てで困ったことは相談します (*^^*)
本当にやさしくて愛がある方なので母子看護も
ご相談ください☆

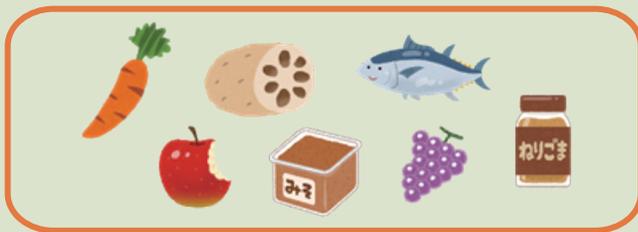


暑くなってきましたが体調は大丈夫でしょうか？

暑くなってくるとキンキンに冷えた飲み物やアイスなどを食べたりするのも効果的ですが、身体を冷やしすぎることもあるので、飲み過ぎには注意してくださいね。

東洋医学では、食べ物を「陽性」と「陰性」に分けて考えられています。「陽性」の食べ物は体を温め、「陰性」のものは冷やすと言われていています。考え方によって差異はありますが、体を冷やすと言われている果物の中でも寒い地域でとれるリンゴやサクランボなどは体を温め、温かい南の地でとれるもの、例えばバナナやキウイ、夏野菜などは体を冷やすと言われています。また、白や緑といった寒色系の食べ物は体を冷やし、赤やオレンジの暖色系や黒砂糖・黒豆など黒っぽいものは体を温めると言われています。

クーラーによる冷えには陽性の食べ物、暑い時には陰性の食べ物を意識してみてもいいかもしれません。



今の時期は外の暑さと室内のエアコンによる冷えに交互にさらされることで、皆さん自律神経が乱れがちになるので、食事のバランスも崩れやすいです。朝は特に体温が低くなっているので、しっかり食べて体温を上げ、1日を元気に過ごしてくださいね (*^_^*)



LINE 公式アカウント
登録をお願いします★
空き状況やプチ情報随時発信中！



Instagram
@tajimi_konohana_houkan
Follow お願いします★

