

つながりを大切に情報をお届けします!

あまてらす西花HUB通信

ご自宅で受けられる、心と体に優しいサポート

今回は、**自律神経**についてご紹介します。

自律神経は、心拍や呼吸、体温調節などを無意識のうちに自動でコントロールする神経系です。体を活動させる「交感神経」と身体を休ませる「副交感神経」の2つがあり、このバランスが重要です。

このバランスが乱れる主な要因は、ストレス、不規則な生活習慣、ホルモンバランスの変化、そして年齢です。特に思春期、働き盛り、更年期、高齢期といったライフステージで乱れやすくなります。

症状は人によって異なり、複数の症状が同時に現れることもあります。

主な症状

- ✦ 疲労感、倦怠感
- ✦ 冷え性
- ✦ 不眠
- ✦ 便秘や下痢
- ✦ 頭痛、めまい
- ✦ イライラ、不安感など精神的な不安定さ
- ✦ 肩こり、腰痛

 あまてらす訪問看護ステーション
はなその西花

〒860-0073 熊本市西区島崎5-4-40-B棟

TEL. 096-227-6122

FAX. 096-227-6355 お気軽にご相談ください

自律神経を整えるために できること

生活習慣の 確立支援

食事や睡眠、
活動の支援

体調管理

バイタルチェック、
服薬管理、
排泄の支援

心理的サポート

リラックスできる環境づくり：
アロマセラピーの活用、足浴など
ストレッチや運動の導入：
リハビリスタッフによる身体機能の
評価に応じた運動指導、ヨガ

事例 01

慢性的に肩、腰痛があり不眠により日中の活動性低下が見られアロマセラピーを希望された。週1回の背部のアロマトリートメントを行うようになり、痛みが軽減し、不安やストレスなどの思いを表出されるようになり精神状態は安定している。

事例 02

うつ症状と慢性的な腰痛、下肢痛による引きこもり状態で週1回、リハビリによる運動機能評価に応じた運動指導やヨガを導入した結果、疼痛緩和につながり自主的に運動をされるようになった。旅行など外出への意欲が出ている。

事業所のご案内

お問い合わせ先がわからない方はまずは**本店**へご連絡ください！

南区

あまてらす本店

- 浮腫みケア
- アロマケア
- ターミナルケア
- 男性看護師
- リハビリスタッフ
- 小児・難病・精神・高齢者対応可

Instagram
更新中!

総合アカウント



CHECK!!



あまてらす訪問看護ステーション
TEL.096-285-3932

FAX.096-285-8914

〒861-4172 熊本市南区御幸笛田2丁目15-38

あまてらす居宅介護支援事業所
TEL.096-285-3416

FAX.096-285-8914

あまてらすヘルパーステーション
TEL.096-288-1540

FAX.096-285-8914

菊陽

プラス

- 浮腫みケア
- アロマケア
- ターミナルケア
- 男性看護師
- リハビリスタッフ
- 小児・難病・精神・高齢者対応可

あまてらす訪問看護ステーションプラス

TEL.096-273-9854 FAX.096-243-2823

〒869-1103 菊池郡菊陽町久保田2885-6 ありえずイトB

あまてらす相談支援センタープラス

TEL.096-232-8877 FAX.096-243-2823

西区

はなその西花

- 浮腫みケア
- アロマケア
- ターミナルケア
- 男性看護師
- リハビリスタッフ
- 小児・難病・精神・高齢者対応可

あまてらす訪問看護ステーション

はなその西花

TEL.096-227-6122

FAX.096-227-6355

〒860-0073 熊本市西区島崎5-4-40-B棟

はなその西花
Instagram



菊陽

アロールケア

- 浮腫みケア
- アロマケア
- ターミナルケア
- 男性看護師
- リハビリスタッフ
- 小児・難病・精神・高齢者対応可

アロールケア訪問看護リハビリステーション

TEL.096-288-7888 FAX.096-288-7889

〒869-1108 菊池郡菊陽町光の森7-14-9

阿蘇

おおあそ

- 浮腫みケア
- アロマケア
- ターミナルケア
- 男性看護師
- リハビリスタッフ
- 小児・難病・精神・高齢者対応可

あまてらす訪問看護ステーション
おおあそ

TEL.050-3631-1004

FAX.096-300-3164

〒869-2302 阿蘇市三久保578-4 A-1

おおあそ
Instagram



東区 菊陽

相談支援センター

【八反田店・菊陽店】

- 女性相談員
- 男性相談員
- 要医療児者支援体制
- 行動障害支援体制加算
- 児童・成人とも対応
- 医療職との連携

あまてらす相談支援センター

TEL.096-288-0794

FAX.096-288-0514

〒861-8034 熊本市東区八反田1丁目3-78-2F

相談支援センター
Instagram



益城

かみましき

- 浮腫みケア
- アロマケア
- ターミナルケア
- 男性看護師
- リハビリスタッフ
- 小児・難病・精神・高齢者対応可

あまてらす訪問看護ステーション かみましき

TEL.096-367-5550 FAX.096-367-5551

〒861-2234 上益城郡益城町古閑55-3-3

リハチーム

フットワーク軽く広範囲に訪問いたします。

リクルート専用 Instagram
随時更新中！
フォローお待ちしております♪



ことばの発達相談室
公式LINEはこちら



あまてらす 訪問看護

