

「在宅」で頑張っておられる皆様へ

# 「みんなが笑顔になるように」

～ 動画のご案内 ～

この度、当協会で「みんなが笑顔になるように」をテーマとした動画が完成いたしました。

外に出ることができなくて、心がふさぎ込んでしまうこともあるかもしれません。今、心と身体のバランスを保つことはとても大切であると私たちは考えています。

この動画では、私たちが大切だと考えている日常生活リズムや睡眠、栄養や嚥下、運動(身体、心)、ストレス回避の方法などをお伝えしています。視聴環境がある方は、ご覧いただけましたら幸いです。



## 皆様へのメッセージ

私たちは、訪問看護ステーションで働く看護師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士です。この動画は、マスクを外せる日をみんな笑顔で迎えられるように、という願いを込めて、訪問看護ステーション職員が日頃から大切だと考えている健康への第一歩をわかりやすくまとめたものです。この動画が、皆様の健康に向けた一歩を踏み出すきっかけになれば幸いです。

動画掲載ページはこちら (youtube)

<https://www.youtube.com/watch?v=4826keq0NYE>



一般社団法人 大阪府訪問看護ステーション協会

