

## 皆さんのリラックス法は何ですか？

どんな音楽が  
お好きですか？



ジャズやクラシックを聴いています  
リラックスできますよ  
このヘッドホンもお気に入りです



リラックスとは、「心も身体も穏やかで余計な力が入っていない状態」です。

訪問看護ステーションでは、ご自宅へ訪問した際の何気ない会話から、利用者さんのリラックス法についてお話をうかがうことがあります。Aさんのリラックス法は音楽鑑賞です。ご自宅には音楽に関するものが多数あり、いつもとても楽しそうに話をされます。

訪問看護では、心のケアも大切にしています。訪問看護師との会話が利用者の方々のリラックスの一助となるように取り組んでいきたいと思えます。