



看護師さん応援コラム

「疲れを癒す」食べ物と、明けで行ける  
おすすめスパ3選

蒸気だしい毎日の中で、体も心も疲れていませんか?  
今回は、疲労回復をテーマにおすすめドリンクと、  
癒しのスパをご紹介します!

おすすめドリンク

レモン・グレープフルーツなどの柑橘類

クエン酸が豊富で、  
体にたまった疲労物質(乳酸)を分解・排出してくれます。

夜勤明けに行きたい!  
癒しのスパ3選+おすすめ求人情報

1 【東久留米】スパジウムジャポン (スパジャポ)

関東最大級! 岩盤浴エリアめりラクゼーションスペースも充実

近くの  
おすすめ  
求人

二次救急指定病院  
(内科・外科・回復期・救外)  
所属相談可! 月4回~夜勤バイト

2 【横浜】万葉倶楽部

みなとみらいの絶景を眺めながら、極上のひととき。  
宿泊も可能なので、夜勤明け→そのまま泊にも◎

近くの  
おすすめ  
求人

精神科病院 / 月4回~夜勤バイト  
応援ナース3か月から相談可!

3 【大井町】お風呂の王様

近くの  
おすすめ  
求人

地域密着型二次救急病院  
救急外来配属 / 都立大学徒歩2分  
月4回~夜勤バイト相談可能!

上記求人の中で  
気になる求人があったらこちら!!  
ちょっとした癒しが、あなたのパフォーマンスを高めてくれます。  
「疲れたな...」と感じたら、自分にご褒美をあげてくださいね



もっと良い条件で働きたいあなたに

キャリアの定期診断



エリアを変えるだけで...  
業務内容が変わるだけで...

もう少し

休みやすくなるかも?  
稼ぎやすくなるかも?

CHECK



今どき言葉「タイパ」ってなに??



篠崎

タイパって聞いたことあるけど、どんなときに使うの?

時間を有効活用したいときによく使います~!  
例えば、少し気になるアニメを見たいときとか  
2倍速にして見たりしてます!



阿部



それって間とか感情とか伝わらない!?  
あらすじを読むのではダメなんですか?

1回映像で見たいという変なこだわりがあって笑  
間が大事なところは速度を戻して、  
見えています!



面白い見方をしているんだね。  
配信期間ギリギリのときに試してみようかな!

篠崎さんもぜひ試してみてください!  
隙間時間を効率よく使いたい方にも  
オススメです。皆さんも試してみてください!



岩田の推し!  
YouTuber

Marina Takewaki  
登録者数425万人



IWATA

『寝る前の10分ヨガ』や『3分で腹筋トレーニング』など、  
短い時間で運動が出来る動画をアップしてくれています!

『ハードなトレーニングは無理!』  
『一人で淡々とトレーニングするのは続かない...』という私に  
友人がおススメしてくれました!



実際に時間を困りながら  
マリナさんと一緒にトレーニングが出来るので、  
一人でやっている気がせず、  
細かい注意点を教えてくれるのもおススメポイント!

私は寝る前のストレッチとして取り入れて  
体をほぐしてから寝ています!  
ちょっとした合間時間や気分転換に  
取り入れてみてはいかがでしょうか?



皆さまの声を聞かせてください(◇)✕

カインドメディカルだよりをお読みくださりありがとうございます!  
毎号、求人の紹介から社内の出来事、おすすめの商品・場所・食事など  
少しでも皆様へのお役立ちができればと作成しております。

来月10月号で140号となります!  
今後も皆様へより良い情報をお届けできればと思いますので、  
皆様からの前向きなアンケートのご協力を頂ければ幸いです(^\_^)  
「もっとこんな情報を載せてほしい!」などの  
ご意見たくさんお待ちしております! まってます

