

## 訪問看護ステーション ソレイユ便り



日頃より、訪問看護・リハビリをご利用頂きありがとうございます。

2月に入り、春が待ち遠しくなってきましたが、寒い日がまだまだ続きそうです。

インフルエンザなどの感染症に注意しながら、引き続き利用者様の健康管理にも努め訪問活動させて頂きます。

2月もどうぞよろしくお願ひいたします。

### 2月 空き状況 ○：空きあり ○印のない曜日は、ご相談下さい。

		月	火	水	木	金
午前	看護	○		○	○	○
	リハビリ		STのみ ○			
午後	看護					
	リハビリ					

\*当法人は訪問介護（れんげ草）とセットで連携介入することもできます。

セットで介入することで、支援方法の工夫ができ相乗効果が望めます。

ご依頼相談や事業所に対するご要望等ありましたら、お気軽にご連絡下さい。

（ソレイユ） 電話番号 0562-45-1171 営業時間 9：00～17：00

担当者： 看護 内田、田野、北河 リハビリ 稲垣、坪井

（れんげ草） 電話番号 0562-45-7227 担当者：介護 檜下、大脇

営業時間 8：30～17：30（他の時間は応相談下さい）

### コラム

寒い日がまだまだ続き、外に出る機会が減ってしまい、歩くことが少なくなっていることと思います。

#### ○歩くことで心身にもたらす効能

- ・生活習慣病の予防
- ・免疫機能の増加
- ・ストレスを和らげるリラックス効果
- ・自律神経のバランスを整え、睡眠の質の向上
- ・骨粗鬆症の予防 など

上記のように、歩くことは身体的・精神的にも重要なことです。

\*体調・気温などご自身の状態に合わせて歩くことが大切です。



ホームページも  
ご覧ください

