

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。

4月は生活環境の変化を感じる方が多く、日々の気圧変動や寒暖差が大きいいため体調を崩しやすい時期です。春を元気に過ごすために、気を引き締めて健康管理に努めてまいります。

利用者様の体調変化に気を配りながら訪問させていただきたいと思っております。

4月もどうぞよろしくお願いたします。

4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					
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 榎下、大脇

営業時間 8：30～17：30（他の時間は応相談下さい）

コラム

4月は清明と穀雨の二つの節気があり、だんだんと暖かくなっていきますが、寒さがまだまだ残っていて、雨が降ることも多い季節です。また、新しいスタートを切る始まりの月でもあります。生活の変化もあり、心身共に不安定になりやすい時期です。新陳代謝を活発にさせて、生命力の強い食材を取ることで、体力を增强したり、イライラや落ち込みを緩和する食材を取るよう心掛けましょう。

食養生のポイント

春の養生の基本は、五臓の「肝」の機能を高めることです。「肝」の主機能には新陳代謝を促すことや解毒などがあります。冬の間に代謝が落ちて体に溜まった余分な物を取り除くため、旬の野菜を取り合わせて「肝」の養生に努めましょう。また、自然の中に出かけるなどの体を適度に動かし、軽やかな体にするのが大切です!!



ホームページも
ご覧ください

