

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。

今年も残すところ、あと僅かとなりました。新年には、さらなるサービス向上を目指し皆様により一層のご満足をいただけますようスタッフ一同、努力してまいります。

皆様が穏やかな新年を迎えられますようお祈り申し上げます。よいお年をお迎えください。

12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)
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、加藤

営業時間 8：30～17：30（他の時間は応相談下さい）

コラム 寒くなると起こりやすい症状と対策

- ・低体温症→室温管理、身体を冷やさない適度な運動と食事で筋肉量を減らさない
- ・かくれ脱水→加湿器の使用や洗濯物を干すなど、部屋の湿度 40～60%に保つ。水分補給
- ・ヒートショック→脱衣場やトイレに暖房器具を設置。お風呂の温度は低めに設定
- ・低温やけど→湯たんぽやカイロは肌に直接あてない。
- ・転倒→段差や階段など足元に注意しながら歩行することを日ごろから心がける。
- ・冬季うつ→日光を浴び、軽い運動肉や魚、大豆などのたんぱく質を多く摂取する
- ・低栄養→毎回の食事にたんぱく質を多く含む食材を取り入れる。

冷えや乾燥が気になる冬場は、健康リスクが高まる季節。血圧の変動を予防するために急激な気温差を防ぐ。感染症や肌トラブルを予防に一定の湿度を保つこと。日々の手洗いと栄養のある食事で免疫力の低下を防ぎながら、寒い時期を安心して過ごせますように!!



ホームページも
ご覧ください

