

柏原市訪問看護

ほのぼの通信 第1号

平成 28 年 6 月 1日 発行

柏原市訪問看護ステーション

電話：072-970-2171

FAX：072-970-2172



柏原市社協イメージキャラクター
「ほのぼのちゃん」

今年もまた梅雨の季節がやってきました。寒暖差もあるため、体調管理には気を付けたいものです。さて、今年度からは、『柏原市訪問看護 ほのぼの通信』として、柏原市訪問看護ステーションの情報を発信していきたいと思っています。記念すべき第1号は当ステーションのスタッフ紹介です!! 今後とも柏原市訪問看護ステーションをよろしくお願いします。



柏原市訪問看護ステーション メンバー紹介



4月から新メンバーも
加わりました!!
スタッフ一同、心を込めてケア
をさせていただきます。

H28年5月 ご利用状況

	認定	人数
介護保険	介護	46
	支援	9
医療保険	医療	11

現在、火・木曜日の訪問看護に余裕があります。

訪問看護・リハビリなどご希望の方はお問い合わせ下さい。

夏バテ予防



夏になると何となく体調が悪いと感じる事はありませんか。疲れやすかったり、食欲が落ちたり...
このような夏バテを予防するには、身体が暑さに慣れていない梅雨の時期から注意することが大切です。

《夏バテの主な原因》

1) 体内の水分、ミネラル不足 ... **脱水**

→発汗は、水分だけでなく身体に必要な電解質も失ってしまいます。水分はこまめにとり、糖や塩分が含まれたスポーツ飲料も上手に活用しましょう。

2) 食欲の低下、胃腸の働きの悪化 ... **栄養不足**

→暑さは食欲不振の原因となります。加えて、冷たい飲料をたくさん飲むと、胃腸の温度が下がったり、胃液が薄まってしまったりすることで消化機能が低下します。消化機能が低下すると、下痢などで栄養吸収がスムーズにいかず、栄養不足の状態になります。量は少なくても、タンパク質(肉・魚)やビタミン B₁、A、C(豚肉・レバー・緑黄色野菜・果物)、ミネラル(海藻類・きのこ)の多い食事を心がけましょう。

3) エアコンによる冷え、睡眠不足 ... **自律神経の乱れ**

→自律神経は体温調節の働きもあります。暑さとエアコンによる冷えの繰り返しで自律神経に負担がかかってしまいます。また、寝苦しさからくる睡眠不足も自律神経の乱れを招きます。入浴や運動は自律神経の働きを整える効果があります。外気温との差は5℃を目安にしてエアコンを上手に活用し、適度な運動と睡眠を心がけましょう。

暑さが本格化する前に、今から体調を整え、夏バテ知らずを目指しましょう!!



リハビリ ワンポイントアドバイス

～間違っ筋トレは逆効果です!!～

以前病院勤務をしている時に、こんな事がありました。「この前、テレビで膝の力を付ける為には、階段昇降がいいって聞いたから、一生懸命頑張ったら、膝が逆に痛くなったんです。」と・・・。膝痛にせよ、腰痛にせよ、痛みの原因は人によって違います。ちなみにその方は膝関節のすき間が狭く、変形があり、炎症期であった為、階段昇降の反復訓練は逆効果な訳で・・・。筋トレだけでは膝痛を治すことは難しいんです。

その人個々に適した運動方法や装具・福祉用具のアドバイスもリハビリでは行っています。必要な方は、主治医とご相談の上、ご利用下さいね!



*訪問看護ではPT(理学療法士)によるリハビリも行っています。