



# アップヒンド通信

# 3月



こんにちは、看護師の森です。

暑すぎず寒すぎず、外で過ごすのにとってもいい季節になってきたので、最近ウォーキングを始めました！今まではやっても続かずでしたが、今回は「できる時に無理せず歩く」の気持ちで継続できています。歩くことは、筋力や体力の維持だけでなく、生活習慣病の予防・心身のリフレッシュ・睡眠の質を上げるなど、数えきれない効果があります。

心地よい風、明るい陽差しなど自然を感じながら心身共に健康に過ごしていきたいと思います。



**精神的不安が多く相談相手が必要な方  
(精神科訪問看護)**

**終末期をご自宅だと希望される方  
(ターミナルケア)**

**お薬の管理、入浴介助など  
日常生活の支援が必要な方**

**在宅酸素、点滴、カテーテルの管理など  
医療的処置や管理が必要な方**

**歩行や日常動作に不安がある方  
(リハビリテーション)**

**ご家族の不安やストレスの相談  
介護、介助に関する相談**

**お困りの方がみえましたら、お気軽にお声がけください。**

## 今月のわんこ プラン君

スタッフインスタグラム更新中！

ぜひご覧ください！

こちら➡



〒474-0036 大府市月見町 5-221 (2 階)

TEL : 0562-38-6562

FAX : 0562-38-6563

Mail : uphindo@gmail.com

管理者 : 鈴木 博志

