

アップヒンド通信



こんにちは、看護師の新野です。

暖かな日差しと眠気で春の訪れを感じています。子供達は道端にあるまだ少ないたんぽぽの綿毛を見つけては、どちらがまん丸かを張り合っています。密かに逞しく咲く雑草のきれいな花や膨らみ始める桜の新芽など、色々な発見があり散歩が楽しい季節です。

この時期は寒暖差や気圧の変化、環境の変化などの要因で自律神経が乱れやすく心身の不調が出やすい時期です。対策としては、起床後に太陽の光を浴びて、できる限り同じ時間に寝起きするなどの規則正しい生活を送ることが有効です。日中の散歩はもちろんおすすめなのですが、体調や黄砂・花粉などの環境要因もあるため叶わない時もあります。そんな時は、朝日のあたる窓の近くで 15~30分ほど日光浴をし、体調に合った強さのストレッチや運動を行う事でも十分です。何か気になる不調のサインがありましたら、お気軽に教えてください。



精神的不安が多く相談相手が必要な方
(精神科訪問看護)

お薬の管理、入浴介助など
日常生活の支援が必要な方

歩行や日常動作に不安がある方
(リハビリテーション)

終末期をご自宅でと希望される方
(ターミナルケア)

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

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。



今月のわんに
マルちゃん



アップヒンド訪問看護ステーション

〒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

