



身体の冬支度してみませんか

11月になると朝夕の寒暖差が大きくなり、冬の訪れを感じさせますね。冬は体調の悪化リスクがあるため寒さ対策を行い、健康管理を行っていきましょう。



胃腸障害

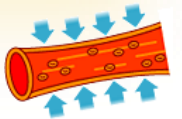
お腹の冷えにより胃腸機能低下で便秘や下痢になりやすいため、重ね着や身体を温めましょう。

血行不良

末梢血管収縮し手足の冷え、肩凝り、腰痛悪化に繋がります。軽い運動や入浴を取り入れてみましょう。

血圧上昇

末梢の血管が収縮するため血圧が高めになる。
→ヒートショックに注意しましょう。



感染症の増加

低温・乾燥でウイルスの増殖する環境の為感染しやすくなる。
→手洗いやうがい、適度な室温や湿度の調節をしましょう。

脱水

外気の乾燥と水分摂取不足により脱水状態になり血液が濃くなり血栓ができやすくなる。
→こまめな水分補給を心掛けましょう。



職員紹介：荒木 真理

職種：介護支援専門員

基礎資格：介護福祉士

趣味：温泉、サウナ

好きな食べ物：ラーメン

一言：不慣れな点も多くありますが、皆様に寄り添ってより良いサービスを提供できるように、精進して参ります。



訪問看護リハビリステーション寒河江敬寿園 11月の空き状況のお知らせ

看護

	月	火	水	木	金
午前	△	○	○	○	○
午後	△	○	○	○	○

リハビリ

	月	火	水	木	金
9:00~	○	◎	○	△	◎
10:00~	◎	○	○	○	○
11:00~	◎	◎	◎	◎	○
14:00~	○	○	○	◎	△
15:00~	○	○	○	◎	◎
16:00~	◎	◎	◎	◎	◎

ケアプランセンター寒河江敬寿園

訪問看護リハビリST寒河江敬寿園

〒991-0031

寒河江市本町2丁目2-24

OMビル1号館1階

TEL:0237-84-7700

FAX:0237-84-7701



SNSでも情報発信しています!!

居宅支援も十分に枠ございます。

いつでもお気軽にご相談下さい。

