

愛心訪問リハビリ TOPIX

春の陽気が感じられる今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。今回は、季節の変わり目に起こりやすい体調不良の特徴と対策についてご紹介したいと思います。

三・四月は古くから三寒四温と、寒暖差が大きく体に負担のかかる時期と言われています。

また新年度も始まるため、新しい環境の変化に体調が追いつかないという人が出る時期でもあります。

主な症状としては **頭痛、めまい、抑うつ、動悸、慢性痛の悪化等** が挙げられています。これらは環境変化による生活リズムの乱れ、気圧変動による自律神経の乱れが原因ではないと言われています。

対策としては①質のいい睡眠時間の確保（寝る直前の電子機器の使用を控える、アロマの使用等）

②三食しっかり食べる（特に朝食はしっかり食べた方がいいと言われています）

③ゆっくり時間をかけた運動（ウォーキング、軽いランニング、水泳等）

* 筋肉が硬くなっている場合はゆっくりとストレッチする事もおすすめです。

上記三つが挙げられていますが、一番の対策としては、**出来るだけストレスを溜め込まない事**のようです。

新しい季節を快適に過ごせるようにしていきましょう。



他職種との連携

- ・看護師と協力したサポート体制

理学療法士・作業療法士が
それぞれのお宅にお伺いして
支援します

訪問リハビリで在宅生活をサポート☆

上手な動作・介護

- ・効率的な方法の指導
- ・介護不安の軽減

一回のリハビリ時間：
介護保険利用の方：40分 または 60分
医療保険利用の方：30分以上60分未満

道具や住宅の工夫

- ・福祉用具の選定,利用
- ・住宅改修の検討



充実した生活

- ・コミュニケーション方法
アドバイス
- ・趣味活動
- ・外出の練習

心と身体の機能の維持・改善

- ・機能練習(筋力、バランスなど)
- ・日常動作練習(歩行、入浴等)
- ・ご自宅での運動についての提案

【愛心訪問看護ステーション】

住所：〒247-0066
鎌倉市山崎 1202-1
電話：0467-45-0467
FAX：0467-45-8863
営業日：月～金（祝日含む）

（※訪問看護は土日も営業しています。）

営業時間：8時半～17時
訪問エリア：鎌倉市,横浜市栄区一部

利用者様第一の丁寧な対応を心掛けています！
ご利用をご希望の方、ご相談などがありましたら、
御気軽にお問い合わせ下さい。