

愛心便り 11/12月

安全な在宅生活は愛心で安心！！ Vol.19

愛心訪問リハビリ TOPIX



秋も深まり、朝夕の気温差が大きい日が続いていますが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。

寒暖差があり、寒くなっていく季節には体に負担かけると同時に、運動する際にも注意して頂きたい事が沢山あります。そこで今回は寒くなってきた時の運動時の注意点について、お話したいと思います。

①運動する場所と普段過ごす部屋の温度差に注意。

寒い所では体温の発散を防止するため、血管が収縮して血圧が上がりやすくなり、心臓に負担をかけやすくなります。その為、暖かい部屋から急に寒い所に出ると血管が急激に収縮し血圧が変動するため、心疾患のリスクが高まると言われています。

- ・ 運動する場所の温度は出来る限りお部屋の温度と同じにする。
- ・ 外に出る場合は保温効果の高い上着などを着て、体温の急激な変動を避ける。



②運動時の水分補給に注意

寒くなると空気も乾燥し始め、気付かないうちに体から水分が奪われやすくなります。そのため、夏場と同じように こまめに水分補給するようにしましょう。

③運動時の服装の注意点

寒い時期は運動後の汗をそのままにしておくことで体が冷える原因の一つになります。体調不良のもとにもなりますので、 体温調整しやすい服装がお勧めです。

寒い時期でも無理なくお身体を動かせるようにしていきましょう。

看護師・理学療法士・
作業療法士がそれぞれの
お宅にお伺いいたします

訪問看護・リハビリで在宅生活をサポート

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

愛心訪問看護ステーション 空き状況

訪問看護・訪問リハビリ：要相談

空き状況は随時変動があります。

訪問看護・訪問リハビリの

ご依頼があれば右記までご連絡下さい。

【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）

（※訪問看護は土日でも営業しています。）

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。