

愛心便り 5-6月号

安全な在宅生活は愛心で安心!! Vol.28

愛心訪問リハビリ TOPIX

心も健康に保ちましょう…

参考資料:社会保険出版社「共済だより」

新型コロナウイルスの流行も治まらず、季節の変わり目でもあり、心身ともにストレスが溜まり疲れやすくなったり、気分が暗くなったりしていませんか?今回は、日常でちょっと意識できる、心の整え方を紹介いたします。

☆3つの「区切り」を意識する☆

①時間を区切る

休憩時間を決めて疲れる前にしっかりと休息を取ると、気持ちの切り替えをしやすくなります。

②空間を区切る

気分転換に散歩や外の空気を吸う、休息をする空間を変えるだけで気分がリフレッシュできます。コロナ禍では外出はなかなか難しいですが、家の中や屋外でできるといいですね。

③五感を区切る

音楽を聴く、花の香りやアロマを楽しむ、スパイシーな物を食べるなど、五感に刺激を与える事で緊張感とリラックスを区切ることができます。

3つの「区切り」は、日常で無意識にやっていることが多いと思いますが、改めて意識すると効果がより実感できるかもしれません。是非、試してみてください!

～ご挨拶～ よろしくお願ひいたします。

作業療法士の三浦優衣です。今年1月より湘南鎌倉総合病院から異動となり愛心訪問看護ステーションで勤務しております。今までは病気やけがで入院している方のリハビリを主に担当していました。今後は訪問リハビリという面から、お家で暮らす方々が安全に、生き生きと過ごせるように支えていきたいと思っています。日々学ぶことが沢山あり、私の方も利用者の方から元気をいただいております。是非、よろしくお願ひいたします!

理学療法士・作業療法士が
それぞれのお宅にお伺ひして
支援します



訪問リハビリで在宅生活をサポート!

1 回のリハビリ提供時間:

介護保険をご利用の方: 40分 または 60分

医療保険をご利用の方: 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: 要相談で受付中です。

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)

(※訪問看護は土日も営業しています)

営業時間: 8時30分～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。