

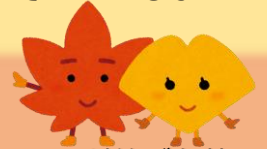
# 愛心便り 9/10月号

## 安全な在宅生活は愛心で安心 Vol. 30

### 愛心訪問リハビリ TOPIX

例年であれば暑さが和らいでくる時期ですが、今年は9月後半まで残暑が厳しいという予報がでています。まだまだマスクが手放せない状態ですので、引き続き熱中症には注意していきましょう。今回は、残暑が厳しい時期に起こりやすい「残暑バテ」についてご紹介します。

#### 残暑バテ



「疲れがとれない」「食欲がない」が主に残暑バテの症状になります。解消のためには下記の対策が有効とされています。

○睡眠: 早めの就寝や昼寝を取り入れ、少しでも睡眠時間を作ることで、疲労の回復に繋がります。

○栄養: ビタミンB1を積極的に取り入れましょう(豚肉やウナギ等)。麺類や冷たい飲み物などで摂り過ぎてしまう糖質の分解を助け、エネルギーに変えてくれる働きがあります。

○適度な運動: しっかり栄養を摂ったら、暑い時間帯を避けて散歩などの軽い運動をしましょう。適度な疲れで睡眠の質も改善し、体の回復に繋がります。

#### ～ご挨拶～

理学療法士の守屋智奈美です。4月より愛心訪問看護ステーション葉山支所に湘南鎌倉総合病院より異動してまいりました。ご自宅で穏やかに過ごしになれるよう、リハビリの面からお手伝いが出来ればと思っております。これからよろしくお願いたします。

理学療法士・作業療法士が  
それぞれのお宅にお伺いして  
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

**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。

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】

〒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)  
訪問エリア: 鎌倉市、横浜市栄区一部

#### 【愛心訪問看護ステーション 葉山支所】

〒240-0111 三浦郡葉山町一色 1746-2  
電話: 046-864-0010 FAX: 046-876-3847  
営業日: 月～金(祝日含む)  
訪問エリア: 逗子市、葉山町