

愛心便り 1/2月号

安全な在宅生活は愛心で安心

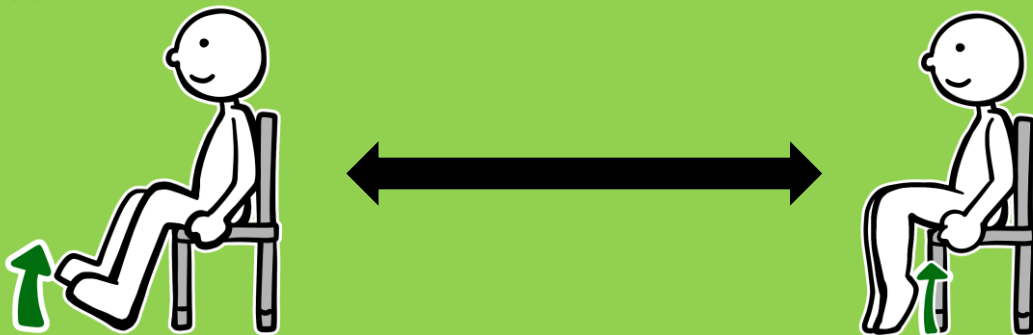
愛心訪問リハビリ TOPIX

新年あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

さて、寒さがいよいよ本格的になってまいりました。古くから1月20日～2月3日は二十四節季の「大寒」といわれ、1年の中で最も寒さが厳しくなる頃とされています。特に今年はラニーニャ現象の影響で、例年より寒さが厳しくなるという予報も出ています。寒くなると血流が低下し体が冷えやすくなります。冷えは万病の元という言葉もあるため、本日は寒い中でも体の血流改善に役立つ運動をご紹介しますと思います。

○足首の運動

座った状態で下記の絵のように、つま先とかかとを上げる運動を繰り返します。ふくらはぎは第2の心臓と言われるくらい血液の流れに重要な部位です。ふくらはぎの筋肉を動かすことで、血液の流れが良くなり冷えの対策にもなります。運動回数は1度に5～10回を目安に行うことをおすすめします。体調に合わせてお試してみてください。



**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：046-864-0050
営業日：月～金(祝日含む)
訪問エリア：逗子市、葉山町