

愛心便り 3/4月号

安全な在宅生活は愛心で安心!

～春の体調不良 原因と対策～ 季節の変わり目にご注意を!

春、特に3月は1年の中でも**寒暖差**が大きく、日中の暖かい気温に比べて朝晩の冷え込みが厳しいため、体調に影響を受けやすいと言われています。

自立神経には「**交感神経**」と「**副交感神経**」の2つがあり、**交感神経**は心身の活動力を高め、**副交感神経**は心身をリラックスさせてくれる働きをしています。この2つがバランスをとりながら内臓や血管などの働きをコントロールして身体の状態を整えてくれています。

春は交感神経が副交感神経より優位に働き、過度に働いている状態となり「**疲れ**」「**怠さ**」を感じやすくなります。

➡ 対策として…

- ◇ **バランスのよい食事**を意識し、**3食**しっかり摂取しましょう
- ◇ **規則正しい生活**をし、質の良い**睡眠**をとりましょう
- ◇ シャワーだけでなく、湯船に浸かりリラックス ※ヒートショックには注意
- ◇ 衣服で温度調節し、**冷え対策**を!



～自己紹介～

名前:堀田優海
職種:作業療法士
趣味:散歩 サーフィン



今年1月に湘南鎌倉病院より異動となりました。ご利用者様やご家族様が安全・安心した生活を送る事が出来るよう、精一杯サポートさせていただきます。どうぞ、宜しくお願い致します。

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