

愛心便り 5/6月号

安全な在宅生活は愛心で安心!



花粉症対策 について

花粉症は一度発症すると、毎年繰り返すようになります。症状がひどくなると業務や私生活に影響が出てしまいます。花粉症の方も花粉症でない方も以下の事を改めて気にしてみてください。

- ① **自分でできる心身の鍛練と生活習慣の心得**
 - ・皮膚を鍛えておく(乾布摩擦 冷水摩擦)
 - ・基本的な生活習慣(適度な運動、十分な睡眠、バランスを考えた食生活)
 - ・ストレス解消
- ② **花粉を家の中に入れないように工夫しましょう**
 - ・風の強い日には窓を開けない!洗濯物はできれば外に干さない!室内の掃除はこまめに!
- ③ **外出時の注意事項**
 - ・帽子、めがね、マスク、花粉が付きにくい服装(表面がすべすべした織目のつまった素材)を着用
- ④ **外出から帰ったら**
 - ・家の中に入る前に花粉を落とす
 - ・手洗い・うがい・洗顔
- ⑤ **生活環境チェック!!**
 - ・花粉源となる植物を植えない!花粉情報について注意する!

～自己紹介～

今年4月に湘南鎌倉病院より異動となりました、理学療法士の石山です。病院でのリハビリとは異なる事も多いですが、利用者様やご家族に寄り添い、より良いサービスを届けられるように努力していきたいと思っております。

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