

# 愛心便り 7/8月号

## 安全な在宅生活は愛心で安心

### 愛心訪問リハビリ TOPIX

今年も早くも半ばを過ぎ、夏の到来を感じる日が増えてまいりました。今年の7月～9月の平均気温は平年より高いことが予測されています。暑さのピークを迎えるのが7月下旬から8月上旬と言われているため、今の時期から暑さに負けない体づくりを心掛けていきましょう！！

#### ～暑さに負けない体を作るために～

##### 規則正しい生活リズムを！

寝起きする時間や食事の時間を一定にして、体のリズムと自律神経を整えましょう

##### 適度に体を動かし汗をかく！

適度な運動で汗をかくことで、体温調整が出来るようになり、暑さに慣れる体を作ることができます  
運動時は通気性のいい服装で！



##### 季節の食材を食べる！

暑いときは冷たい物を食べがちですが、トマトやきゅうり、ナスなどの夏野菜を意識的に摂ることをお勧めします

##### 水分補給をしっかりと！

体内の水分が低下することで熱中を引き起こすリスクが高くなります  
夏場は喉が乾いていなくても、こまめに水分補給をしましょう

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