発行日:令和５年９月１日　　発行責任者 ： 野口 薫

愛心便り 9/10月号

安全な在宅生活は愛心で安心！

今年の夏は危険な暑さが続きました。

気象庁の予報は、東日本の９月は平年並みか平年より高くなり、10 月は平年より高くなると発表しています。厳しい残暑が続くため、引き続き熱中症対策は必要となります。

そこで今回は熱中症を未然に防ぐため、運動時の対策をお伝えします。

運動と熱中症対策

無理せず！
適度に！

①**涼しい時間**を選んで実施する

②時間を決めて**小まめに水分・塩分**を摂取する

③**休憩**は最低 **30 分**に **1 回以上**とる(環境条件にもよる)

④**体調不良**や**睡眠不足**の時は運動を控える

⑤**服装**に気をつける

出来るだけ薄着にし、帽子をかぶり直射日光を避ける

⑥暑い時は**無理な運動**をしない

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：046-876-3847
営業日：月～金（祝日含む）
訪問エリア：逗子市、葉山町