

愛心便り 3/4月号

安全な在宅生活は愛心で安心!



早めの花粉症対策を!

2024年春の花粉飛散量は2023年より少ない見通しですが、関東甲信は例年並み(過去10年間の平均)で**要注意レベル**(2000個/cm³以上)を超えると予測されています。

花粉症は花粉飛散量がある一定のレベルまで上昇すると発症します。また、暖冬の影響で**飛散開始が例年より早くなる見込み**のため、本格的に花粉が飛び始める前の症状が軽いうちに、早めの対策が重要です。

POINT



- ① 花粉の多い時間帯(昼~夕方)の外出は避ける!
- ② 外出は帽子、メガネ、マスクを着用 上着はツルツルの素材を選び**完全防備!**
- ③ 帰宅時は外で花粉をはらって、なるべく**室内には持ち込まない!**
- ④ 帰宅後は**洗顔やうがい**を!
- ⑤ 窓やドアを閉めて**掃除**はこまめに! **空気清浄機**も活用!
- ⑥ 食事、睡眠、適度な運動で**体調を整える!**
- ⑦ 鼻水、鼻づまり、くしゃみ等の症状がひどくなる前に早めの受診や治療を!



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