

愛心便り 5/6月号

安全な在宅生活は愛心で安心!

愛心訪問リハビリ TOPIX

いきなりですがみなさま、「**ストレス**」しっかり対応出来ていますか？

今回はストレス対策の一部をタイプ別にご紹介します。

気候によって体調が崩れやすいこの時期、上手にストレス対策をして元気に乗り越えましょう！



①イライラタイプのあなた

→無理して溜め込まずに
思い切り開放してみよう！

○こんなモノが良いかも
…運動・歌を歌う



②緊張タイプのあなた

→普段とは違ったリラックスできる
環境を作ってみよう！

○こんなモノが良いかも
…旅行・自然に触れる



③落ち込みタイプのあなた

→静かに心が落ち着くのを待ってみよう！

○こんなモノが良いかも
…瞑想・映画鑑賞



④不安タイプのあなた

→ひとりで抱え込まずに
周りの力も借りてみよう！

○こんなモノが良いかも
…友人とカフェでお喋り



～自己紹介～

はじめまして、理学療法士の栞原一輝です。今年4月に湘南鎌倉総合病院より異動となり、愛心訪問看護ステーションで勤務することになりました。病院勤務の経験を活かして、利用者みなさまが在宅でより良い生活を送れるように全力でサポートさせていただきたいと思います。ぜひ、よろしくお願いいたします！

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