

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

夏本番を迎え、日ごとに暑さが厳しくなってきました。

暑い日は可能な限り涼しい室内で過ごすことをお勧めしますが、どうしても外出をしなければならない時もあるかと思います。今回は外出時の暑さ対策についてご紹介したいと思います。

- ① 日よけ対策: 帽子や日傘などを活用し、出来るだけ日陰を選んで歩く
- ② 身体を冷やす: ネッククーラーや冷却タオル、携帯扇風機で首元や顔を冷やす。保冷剤などをパンツのポケットなどに入れるのも効果的です。

大きな血管が通っている所を冷やす(首、脇、太ももの付け根、膝裏など)と効果的です。また、通気性の良い服装で熱を放散しやすくなります。

- ③ 水分補給: のどが渇く前にこまめに水分補給するようにしましょう。

今年も酷暑が予報されています。十分な対策を行い無理をしないで乗り切りましょう!



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