

ツカザキ訪問看護ステーション 広畑・下手野通信

2025年8月号



お知らせ

現在の空き状況です!

看護師

余裕があります!

お気軽にお声がけください!



暑い日が続きますが、お元気でお過ごしでしょうか

いつもお世話になっております。

平素は格別のお引き立てを賜り、厚くお礼申し上げます。

利用者様の前月分の訪問看護報告書、並びに当月分の訪問看護計画書を同封させていただきます。

ご確認よろしくお願い致します。



8月担当のごあいさつ

はじめまして。8月を担当する看護師の高先です。

これまで外来で長く勤務し、在宅や訪問看護に関わる中で、もっと患者さんに近い場所に関わりたいと思い、約2年前にツカザキ看護ステーションへ異動しました。

さて、今年も厳しい暑さが続いています。寝苦しい夜が増えていますが、夏バテ予防には「睡眠の質」がカギです。以下のポイントを意識して、元気に夏を乗り切りましょう!

PT・OT

余裕があります!

お気軽にお声がけください!



ST

空きわずかです!

まずはご相談ください!



通所リハビリ

電話: 079-230-4590

余裕があります!



快眠のためのポイント

◆ 室内環境

エアコン・除湿器・扇風機を活用し、室温 26~28℃、湿度 40~60% に。

麻素材の寝具や冷感シーツもおすすめてです。

◆ 生活習慣

- ・ぬるめのお湯での入浴(就寝 1~2 時間前)
- ・水分をこまめにとる
- ・カフェインは夕方以降控えめに
- ・朝日を浴びて体内時計をリセット
- ・朝の涼しい時間帯に軽い運動も◎

暑さに負けず、良質な睡眠で体調管理をしていきましょう!

引き続きどうぞよろしくお願い致します ☺



社会医療法人 三栄会

ツカザキ在宅事業部

ツカザキ訪問看護ステーション

兵庫県姫路市

広畑区夢前町 3 丁目 1 番地 1

(三栄会広畑病院 本館 2 階)

電話: 079-230-4573

FAX: 079-230-4584

営業時間: 9:00-17:30

(日・祝除く)