

ツカザキ訪問看護ステーション

広畑・下手野通信

2025 年 10 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!



PT・OT

余裕があります!

お気軽にお声がけください!



ST

余裕があります!

お気軽にお声がけください!



通所リハビリ

電話：079-230-4590

余裕があります!

詳しくは
ホームページを
ご覧ください!



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)

秋の風が心地よく、散歩やお出かけが楽しい季節になりました。

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。

“秋バテ”していませんか?

今年の夏も暑かったですね!

ようやく朝夕には涼しさも感じられるようになってきましたが、日中は暑い日もまだまだあるかと思えます。

こういった季節の変わり目には、気温・湿度の急激な変化によって自律神経が乱れ、体温調整がうまくできず疲れを感じるが増えるかもしれません。

注意が必要な“秋バテ”の症状として、疲労感・倦怠感、胃腸の不調、頭痛・肩こり、冷えや浮腫みなどがあります。

対策として大切なことは、体を冷やさないようにすること、自律神経を整える生活を心がけることです。

具体的な方法としては、

- ① 適度な運動
- ② お風呂に入る(しっかり湯船に浸かりましょう)
- ③ 早寝・早起きで生活のリズムを整えること
- ④ 冷たいものを避けて温かい食事を摂るようにすること

ダイコン・ニンジン・レンコン・サツマイモ・ジャガイモなどの根菜類やショウガなどは血行を良くし体の冷えを防ぐ効果があります。

鍋料理やスープ、温かいお茶などを飲むことで内臓を冷やさないことも大切です。

体の外も内側も冷やさない工夫が必要ですね。

ここ数年は春と秋が短いような気がしませんか?

皆様どうぞ“秋バテ”など吹っ飛ばして

元気で素敵な秋を満喫しましょう。

ツカザキ訪問看護ステーションサテライト下手野 看護師 村上 佐緒里