ツカザキ訪問看護ステーション
広畑・下手野通信 2026年11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 余裕があります!
電話：079-230-4590

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）

秋も深まり、朝夕はめっきり冷え込む季節となりました。

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頂きます。
ご確認よろしくお願い致します。

冬を元気に過ごすための３つの習慣

今月号を担当いたします、看護師の薬師寺です。
朝夕の冷え込みが厳しくなり、冬の訪れを感じる季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。
寒くなると、体を動かす機会が減ったり、血圧が変動しやすくなったりするため、日頃からの健康管理が大切です。
今回は、寒い冬を元気に過ごすために、日常生活で取り入れたい３つの習慣をご紹介します。

① 適度な運動で体を動かしましょう

寒い季節は活動量が減り、筋力や体力が低下しやすくなります。
スクワットやかかと上げ運動、椅子からの立ち座りなど、身近な運動を取り入れることで、筋力の維持や血行の促進につながります。
無理のない範囲で、毎日少しずつ体を動かすことを心がけましょう。

② 防寒対策をして外出しましょう

寒いからといって家の中に閉じこもりがちになると、運動不足や生活リズムの乱れにつながります。
天候や体調の良い日には、散歩や買い物などで外出する機会をつくりましょう。
外出時は「首・手首・足首」の３つの首を温め、急激な温度変化を避けることが大切です。無理に寒さを我慢する必要はありません。

③ 安全な入浴で体を温めましょう

入浴は、体を温め、心身をリラックスさせる時間です。
ただし、冬場は暖かい部屋と寒い脱衣所・浴室との温度差によって、血圧が急激に変動する「ヒートショック」に注意が必要です。
入浴前には脱衣所や浴室を暖め、**お湯の温度は 41℃以下、湯船につかる時間は 10 分以内**を目安にしましょう。また、浴槽からはゆっくり立ち上がるようにしてください。

寒い季節も、適度な運動と外出、安全な入浴を心がけることで、健康的な生活につながります。
体調に合わせて無理なく取り組み、元気に冬を過ごしましょう。

今後とも、ツカザキ訪問看護ステーション広畑・サテライト下手野・網干をよろしくお願いいたします。