青い鳥通信9月号

青山訪問看護ステーション

この痛み…温める？冷やす？
どっちが正しいの？？

～冷やす？温める？迷う人は意外と多い～

足をくじいて腫れた、首が痛くて動かせない、寝違えたようだ、腰に激痛が、ぎっくり腰で動けない…このような状況に見舞われる人は少なくありませんが、いざ痛みが生じたとき、どのように処置していいのか迷う人が多いようです。

★ 捻挫・打撲はどうする？

足首をひねった・転んで体を打ってしまったといった状況では、患部を早急に冷却することで痛みを和らげ、更なる悪化を防ぎます。

★ 慢性腰痛はどうする？

日常的に腰が重い・痛いと感じる人は、筋肉の血流が低下している可能性があります。このような場合は、温める方が適しています。

★ ぎっくり腰はどうする？

慢性的な腰痛とは違い、炎症を起こしている可能性があるため、温めずに冷却します。

★ 寝違えはどうする？

炎症の可能性を考え、冷やすほうが無難。寝違えた日のバスタイムは、軽くシャワー程度にとどめましょう。

看護 空き状況	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	△	×	△	△	×	△
午後 13:00～17:00	△	△	○	○	○	△

○　空きあり。
△　若干、空きあり。
×　対応できる場合あり。
お問い合わせください。

リハビリ 空き状況	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	△	△	△	○	△	○
午後 13:00～17:00	△	△	△	△	○	○

訪問エリア

- ❊ 羽曳野市
- ❊ 藤井寺市
- ❊ 松原市
- ❊ 堺市　東区
- ❊ 堺市美原区

など。

ブログ　随時更新中！！

スタッフのプライベートな話が満載(？)
ぜひ、遊びに来て下さい。

http://www.aoyama-care.jp/nurse/index.htm

青山訪問看護ステーション

藤井寺市野中 1-44-1　TEL　072-952-4174
（管理者：高川香奈子）　FAX　072-939-5355

青山訪問看護ステーション羽曳野

羽曳野市伊賀 4-7-3　TEL　072-931-4174
（管理者：島貫久美子）　FAX　072-937-1016

営業日：月～土（祝日あり）
営業時間：8：45～17：30