



青い鳥通信12月号



青山訪問看護ステーション

～部屋の乾燥対策～

インフルエンザウイルスは、低温・低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂ってしまいます。

室内の適度な湿度を保つことは大切です。

加湿器はオススメです。



加湿器がない場合は、

- ①洗濯物を室内干しする
- ②濡れたタオルを数枚干しておく
- ③暖房器具の上や近くに水が入った器を置くなどの方法も有効です。



～フットバス(足浴)～

冷え性の方には、湯船にしっかり入る入浴が効果的ですが、フットバスなら手軽に行えます。

座ったままでできるフットバスは、身体への負担が少なく、高齢者や体力の衰えている方も楽しむことができるのも大きな利点です。

～フットバス(足浴)のやり方～

ゆったりと足を入れることができる大きさのバケツに、お湯(42℃以上のちよつと熱めに感じるくらい)を張り、のんびり15分位足をつけましょう。

お気に入りのアロマオイルを数滴たらしめても、リラックス・リフレッシュできますよ。



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。
 - × 対応できる場合があります。
- 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 2-5-14 TEL 072-952-4174
FAX 072-952-4175

青山訪問看護ステーション羽曳野出張所

羽曳野市伊賀 4-6-1 TEL 072-931-4174
FAX 072-931-4175

営業日：月～土（祝日あり）

営業時間：8:45～17:30

管理者：山内

