



青い鳥通信 12月号



青山訪問看護ステーション

冬を乗り切る冷え性対策！

寒い季節になると、手先や足先の冷えが気になりませんか？
冷えは万病の元とも言われるように、様々な症状を引き起こします。そうなる前に、しっかり対策して、冬を元気に乗り切りましょう！

まず簡単に行なえる対策と言えばやっぱりお風呂！
ぬるめのお湯にゆっくりつかって内部から温めましょう。
そして適度な運動・・・なのですが、これは正直難しいときもありますよね。そこで！もっと手軽にできる冷え対策をご紹介します！それが、着衣などのアイテムの工夫です。
ポイントを押さえれば何枚も着込む必要はありません。
あったかアイテムを上手に取り入れましょう！

- 腹巻**…お腹を温めることは臓器を温めることであり、胃腸が温まって便秘の解消にもつながります
- 肌着**…肌にフィットするものを1枚着るだけで体感温度が約1℃アップします
- スパッツ**…冷えやすい下半身を温めます
- カイロ**…貼るタイプが便利。低温やけどに気をつけましょう
- マフラー・レッグウォーマー**…首や足首など、首とつくところには動脈が体表近くを走っているため少し温めるだけでポカポカ感を得られます
- 5本指ソックス**…足指をそれぞれ包むため保温力アップ
足指の動きを良くして血液循環を促す効果もあります



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

