



青い鳥通信12月号



青山訪問看護ステーション

寒さ対策！！

寒さが身に染みる季節になりました。エアコンや暖房機で部屋を暖めているのに何故か寒い… 😞 そう感じることはありませんか？もちろん設定温度や冷え性など、体質ということも考えられますが、お部屋にも原因があるかもしれません…。

部屋が寒い3つの原因！

①暖かい空気の約50%以上は「窓」で冷える

対策 隙間風を防ぐ 断熱シートを貼る

②冷たい空気は「床」に溜まる

対策 カーペットの下にアルミシートやホットカーペットを敷く

③古いお家やコンクリート壁なら「壁」にも注意

対策 壁用断熱シートを貼る

7ヶ所対策

壁と家具の間にダンボールを挟むと暖まった空気を逃がさない役割をしてくれます

自分の体も温めましょう



もこもこルームウェア



防寒インナー



ホットドリンク



もこもこ靴下



カイロ



ヒーター



ブランケット



腹巻きボトム



※お風呂は急に高温のお湯に浸かると心臓に負担が掛かるので注意が必要です

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 1-44-11 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

