

青い鳥通信 1月号

青山訪問看護ステーション羽曳野

高齢者が冬に 気をつけたい 健康管理



楽しい
お正月になります
ように♪

ヒートショック

急激な温度の変化によって血圧が急激に上下し、めまいや立ちくらみを起こしたり心臓や血管等の疾患を引き起こすこと。

突然死の原因となることもあります。

特に冬場の冷え込んだトイレ、洗面所や浴室など

極端な温度差がある場所に注意です。

例えばトイレだと、排便でいきむと血圧が上がり排便後急激に血圧がさがることが原因です。

お餅による窒息

お正月になるとお餅を食べる機会が増えます。高齢者の餅による年間の死亡事故の半数は1月に集中しており、特に正月三が日で最も多くなります。

高齢者は飲み込む力が弱いことに加えて、だ液量が少ないため窒息のリスクが高まります。

お餅は小さく切っておく、食べる前にお茶や汁物を飲んでのどを潤しておくなど工夫して食べましょう。

気温が低い所へ
暖房器具を設置
しよう！



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

| 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 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

| 精神看護 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
 - ✗ 対応できる場合も
あります
- お問い合わせください

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 隨時更新中

青山訪問看護ステーション羽曳野



スタッフのプライベートな話題が満載（？）

是非、遊びに来て下さい！

<https://www.aoyama-care.jp/care/visit-nursing/>

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

青山訪問看護ステーション羽曳野サテライト藤井寺

藤井寺市野中1-44-1 TEL 072-952-4174

営業日:月～土(祝日 要相談)

営業時間:9:00～17:00

管理者:島貫 久美子

