



★まだまだ暑い日が続いています。水分補給をしっかりとって残暑を乗り切りましょう★

ご利用者様の紹介

ご利用者に Q&A

当ステーションのご利用者様の中で、今年 99 歳になる方がいらっしゃいます。いつも元気よく対応してくださり、インタビューしてみました。

☆元気の秘けつはなんですか？☆

うまいものを食べる!!好き嫌いはないから何でも食べるよ。(特にうなぎが大好き♥)世間がどうなっているのか知るのが大切で、ずーとテレビをみてるよ。テレビをみるのが趣味。テレビやデイサービスで元気な人を見て、その人から元気をもらってる。

☆今 99 歳ですが、次の目標は何歳でしょう？☆

110 歳まで生きたいな。

☆訪看に来てもらってよかったことは？☆

家に来てくれるだけでうれしい。体が元気になるパワーをもらってる。だから来てくれるとうれしいんだよ。

U・Sさん

御年 99 歳！来年 **祝** 100 歳です！

スタッフ紹介

初めまして。事務の村瀬と申します。

皆様に心地よくご利用いただけるよう影ながら
尽力していけたらと思います。よろしくお願いします。
コロナ感染症が1日も早く終息し、また以前のような
笑顔でふれあえる日がくるのを切に願っております。



健康マメ知識

「肌トラブル」「秋バテ」「9月病」

季節の変わり目は体調を崩しがち!!



気温も下がり気候も良くなり「夏よりも過ごしやすいはずなのに体調を崩してしまう！」
とが感じるのがこの季節

夏場の冷気で体が冷えているのに加え、急な寒暖差で自立神経が崩れると体調不良の原因となります。秋は空気の乾燥がすすみ、肌荒れや、便秘などにもなりやすくなります。涼しくなり、水分補給のタイミングを逃がしがちですが、体を動かしたあとはもちろん、普段から適度な水分摂取が必要です。肌寒い日には暖かい飲み物で体を温めると冷え予防にも効果的です。

日照時間の減少に伴い気分が落ち込み「季節性うつ」になる方が増えてきます。「うつ」とまではいかなくとも「何もする気が起こらない」など軽い気分の落ち込みを感じる方は多いようです。夏に比べ外で過ごしやすくなるこの季節には、お日様の下でウォーキングなど適度に体を動かし自立神経の働き高めることがおすすめです。外に出て日光浴するだけでも気分が晴れ効果があるかと思えます。

その他にも早寝早起きやバランスのいい食事等、規則正しい生活をする事で毎日の生活リズムを整え体調管理をしていくことが大切です。

秋は「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」秋は魅力がいっぱいです!

美味しいものを食べて、適度な運動、読書や音楽鑑賞など

☆長い秋の夜に心も体もリラックス☆

心地の良い時間を生活に取り入れて健康な身体になりましょう。



無理をせず
自分のペースで

ストレッチ



ステーションより『お知らせ』

ステーションは、日曜、祭日はお休みをいただいております。(緊急時は対応しています)
ご希望があれば、祭日の振替訪問を行いますので、ケアマネさんかスタッフまで、お申し出ください。

お問い合わせ先 朝日大学病院 朝日スマイル訪問看護ステーション

〒500-8523 岐阜市橋本町 3 丁目 23 番地

☎058-252-5224