朝日スマイル通信

2021 年春号 Vol 3 発行元:朝日スマイル 訪問看護ステーション

厳しい寒さが続きましたが、徐々に暖かくなってきましたね。いかがお過ごしでしょうか? 春は、日々の寒暖差や気圧変動が大きい季節です。心も身体も、健康に過ごせるように したいものです。

新型コロナウイルスについて



当ステーションでも毎日の体調確認、検温チェック、手洗い、手指消毒、定期的な室内喚起等を徹底し感染対策しています。

マスクに手洗い、不要不急の外出、会食をしない等、煩わしかったり、面倒だったり 「まあいいか」と思いがちなことも一つ一つが感染予防につながります。

「まあいいか」と思わず一緒に感染対策していきましょう!

利用者様へのお願い

- ・ご利用者様、同室されるご家族様の検温をさせていただきます
- ご利用者様、同室されるご家族様にもマスクの着用をお願いします
- ・ご家族様に発熱等の症状がある場合は別室で待機くださいますようお願いします
- ・他県よりご家族様が来訪された場合、他県に行かれたご家族様がいらっしゃる場合は 訪問を見合わせさせていただくこともございます

何卒ご了承の上、ご理解とご協力いただきたくお願いいたします

健康マメ知識

心と体を整えて過ごすには

- 1.生活のリズムを整えましょう!
- 「起きる時間」「寝る時間」「朝昼夕の食事の時間」を、毎日なるべく同じ時間になるように心がけましょう。無理をせず、自分に合ったリズムを作りましょう。
- 2.栄養バランスのよい食事をとりましょう!
 - ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果物が不足しないようにしましょう。 旬のもの は栄養も豊かで、食べる楽しみも膨らみます。
- 3.休養をとりましょう!
 - 何もしない、のんびりした時間も必要です。音楽を聴いたり、散歩をしたり、自分 なりのリラックス法を見つけましょう。
- 4.体温調整をしっかりと!
 - 気候が不安定な春は、厚さ・寒さを感じたら、すぐに脱ぎ着できるように「薄物の重ね着」を心がけましょう。



お気軽にお問い合わせください 前間エア 岐阜市

瑞穂市 笠松町 岐南町 北方町

各務原市



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

