



文京区でリハビリ講座を開きました



体に溜まった夏の疲れと昼夜の気温変化の差で体調管理が難しい時期です。

季節の変わり目には、しっかりとした体調管理をしないと「冷え」による思いがけない体調不良につながることもあります。

冷え症は寒い時期の代表的な症状ですが、夏場では服装や食事が「冷え」に対して無防備になりがちです。低めの温度のエアコンや冷たい飲み物、食べ物などにより、体温の低下や血行不良を起こす人が多く見られます。



生活の心得

- 首、手、足から冷えるので、その部分の保温をしっかりとしましょう。
- いつまでも夏用の寝具・パジャマは使わないように注意しましょう。
- エアコンの使用は暑い日だけにして、設定温度も高めにし（外気との温度差は5度以内に）。
- ウォーキングやストレッチなど軽い運動を心がけましょう。
- 38～40度くらいのぬるめの湯でゆっくりと半身浴をして、体の芯から温めましょう。
- 十分な睡眠をとりましょう。

食事の心得

- 栄養バランスのとれた食事をとりましょう。
- 体を内側から温める食材をとりましょう。体を温める食材としては、ニンジン、カボチャ、ダイコン、カブなどの根菜類、ヤマイモ、サトイモ、サツマイモなどの芋類、シソ、ショウガ、ニンニク、ネギ、タマネギなどの葉味野菜があります。
- 疲労回復力をアップさせるビタミンやミネラル、抗酸化物質、酵素、良質なたんぱく質が豊富な食材をとりましょう。これらは牛肉や豚肉に多く含まれています。

「全国健康保険協会 季節の健康情報」より



冷えから身を守るためには、体を温め、血行を改善することが大切です。生活・食事に気を配って、秋を元気に過ごしましょう。



8月に文京区根津交流館で全3回にわたって開催された「自分でできる腰・ひざ・肩のリハビリ講座」の講師を、しもふりの理学療法士が務めさせていただきました。



回を追うごとに講師と参加者との距離も縮まり、和やかな雰囲気の中、多くの質問や相談も飛び交う活発な講座となりました。こうして地域に出ていきますと、皆さんの健康意識が高いことに改めて気づかされます。

これからも地域での健康増進・介護予防活動を地道に続けていきたいと思っています。

定期勉強会を実施します！

テーマ：言語聴覚士は 話す・聞く・食べる のスペシャリストです
日時：9月22日(金) 18:00開始
場所：しもふり訪問看護リハビリステーション事務所内

この勉強会では、ケアマネージャー様を対象に、言語聴覚士自らが、言語聴覚士がおこなうリハビリ内容をお伝えしたり、いろいろな質問にお答えします。

訪問範囲

北区・荒川区・豊島区(一部)・文京区(一部)・台東区(一部)にてサービス提供しております。



ステーション・サテライト 所在地

しもふり訪問看護リハビリステーション
東京都北区西ヶ原1-11-4 駒込K&MビルB101

サテライト町屋 荒川区町屋1-17-16 メゾン千代田203

サテライト王子 北区王子4-18-12 サクラダハイツ203

ステーション概要

ステーション名	しもふり訪問看護リハビリステーション
事業所番号	1361790171
管理者	井町 恭子
スタッフ数	看護師 9名(常勤5名・非常勤4名) 理学療法士 5名(常勤4名・非常勤1名) 作業療法士 4名(常勤3名・非常勤1名) 言語聴覚士 2名(常勤2名) 事務 1名 計 21名(2017年9月1日現在) ※ステーション・サテライトの合計数

24時間対応

365日対応

TEL 03-6903-7995

FAX 03-6903-7996

◎ 営業時間 平日9:00～18:00

◎ 土・日を含む訪問もご相談に応じます。