

アモール ニュース

2017年10月号

2017年10月 発行 アモール訪問看護リハビリステーション越谷

「季節の変わり目の体調不良に注意！」

秋の健康管理

「夏場よりも過ごしやすいはずなのに、なぜか体調を崩しやすい・・・」と感じている方

「夏の冷え」による
疲れが残っている



- 夏場の冷房や冷たい飲み物が習慣化
- 体の冷えから、胃腸の機能の低下

急激な気温の変化
や日照時間の減少



- 寒暖の差についていけない

空気の乾燥



- 肌荒れやのどの痛み、鼻水・鼻づまりなどのアレルギー性鼻炎や水分不足からくる便秘

季節の変わり目は、色々な体調の変化を起こすことがあります。



時には・・・

- * 気分が乗らず、何もやる気が起きない
- * くよくよ悩んでしまったり
- * 朝起きるのがつらい・・・



季節の変わり目を健康に
過ごすには？

- スープや味噌汁などで体を温める
 - 1日 1500ccの水分
 - 太陽を浴び、適度な運動
 - 生活リズムを作る（早ね早起き）
 - バランスの良い食事
- 秋といえば・・・ 秋刀魚やサツマイモ



コツコツ 一人で目標に向かうのは大変！！

訪問看護師/療法士と一緒に目標を決めながら 地域での生活を！

管理者のひとりごと



安室奈美恵ちゃんのニュースにはビックリしました！！私は、青春時代を安室ちゃんと共に過ごしてきた（あ！年齢がバレますね・・・笑）ので、安室ちゃんの歌や音楽を聞くと昔の事をたくさん思い出します。皆さんの青春時代の歌手は誰ですか？今度お会いした時に、皆さんの青春時代の歌手や歌を私にコツンリ教えてください(*^^*)

【発行元】訪問リハビリ対応可！【事業所番号：1160890178】

343-0836 越谷市蒲生寿町 4-18 関根ビル 2F アモール訪問看護リハビリステーション越谷

TEL：048-961-8902 FAX：048-961-8903 営業時間：平日 9:00～18:00（休日：土日祝日）

正看護師：4名、理学療法士：2名、作業療法士：1名、言語聴覚士：0名(2017.10.1現在)