

# アモール ニュース

2021年12月号



2021年12月発行 アモール訪問看護リハビリステーション越谷

## 気象病とは？

気候や天気の変化が原因でおこる身体の不調の総称です。  
気候変化の激しい、季節の変わり目や台風が多い時期などに特に起こりやすいと言われています。

主な症状



関節痛



頭痛



吐き気



めまい



疲労

気温が下がると、皮膚表面や末梢血管が収縮して血流が悪くなり、  
痛みや不調がおこりやすくなります。

## 冬の気象病は温めて改善しましょう！



### お風呂に浸かる

睡眠前に毎晩ぬるめのお湯（40℃前後）  
に10～15分ほど浸かる



### 三首を温める

手首・足首・胸首は動脈が体表近くを通過しているため冷やさないようにする



気象病かな？と思う方は、天気予報で天候悪化の予報をこまめにチェック！  
体を冷やさないよう温かい服装をするなど未然に予防しましょう。

### 年末年始のご案内



年末年始の休業日は

**12月29日（水）～1月4日（火）**です。

2022年1月5日（水）より通常営業いたします。

※緊急時は通常通り、対応させていただきます。よろしくお願い致します。

【発行元】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【事業所番号：1160890178】

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：6名、理学療法士：3名、作業療法士：0名、言語聴覚士：0名（2021.12.1 現在）