

# アモールニュース

2023年5月号



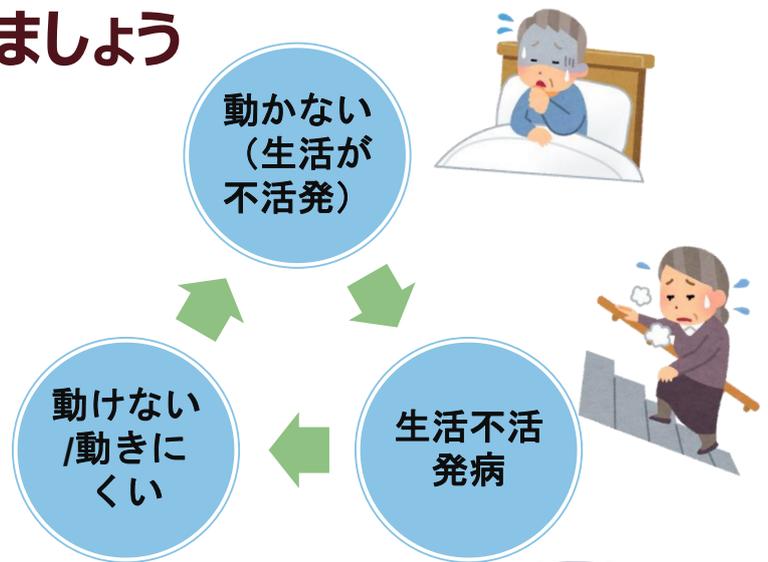
2023年5月 発行 アモール訪問看護リハビリステーション越谷

生活機能低下を防ごう！

## 生活不活発病に注意しましょう

生活不活発病とは、「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身の機能が低下して、「動けなくなる」ことをいいます。

特に、高齢の方や持病のある方は生活不活発病を起こしやすく、悪循環となりやすいため、早期に対応することが大切です。



病気の時は、どの程度動いて良いか医師に相談を！

## “3つの活”で生活不活発病に勝つ！

### 活動

家の中でできる運動に取り組みましょう。横になるより座るなど、日常生活動作や、趣味の活動に一工夫をすることで、活動量を増やしましょう。

### 活力

朝・昼・晩、3回の食事からいろいろな食品を摂りましょう。メリハリのある生活で、質の良い睡眠をとりましょう。

### 活気

電話やメール、手紙などで、友人や家族、知人と積極的に繋がりましょう。役割を持つと生活に張りがあります。できることをみつけましょう。

管理者のつぶやき



厚生労働省は、先日新型コロナウイルス感染症を5月8日に季節性インフルエンザなどと同じ5類に移行することを正式に決定しました。国内の医療体制や、感染者の費用負担などが、これまでと大きく変わります。また、感染者の外出自粛なども、個人の判断に委ねられることとなります。アモールでは、現行の感染対策を継続しケアにあたります。ウイズコロナで、うまく共存していくことができるように、今後も対応していきたいと思っております。

【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（2023.5.1現在）