

よこすか訪問看護ステーション

風のたより 42 号



R6 年 12 月 発行



ごあいさつ

早いもので今年も残りわずかとなりました。

皆様には大変お世話になりました。

季節も変わって日々寒さが増してきています。

防寒対策をしっかりと、風邪をひかないよう暖かくしてお過ごしください。



年末年始のお知らせ



12月28日～1月5日 休業日

訪問看護ステーションの緊急電話相談、訪問は必要に応じて対応させていただきます。



利用者さんの作品です！



野比海岸！



富士山の雲海！

訪問看護相談室

訪問看護に関する事を看護師がお答えします。

家族で介護できるかな？ 家で生活できるかな？

通院してから容態が急変したらどうする？

そんな悩みにお答えします。

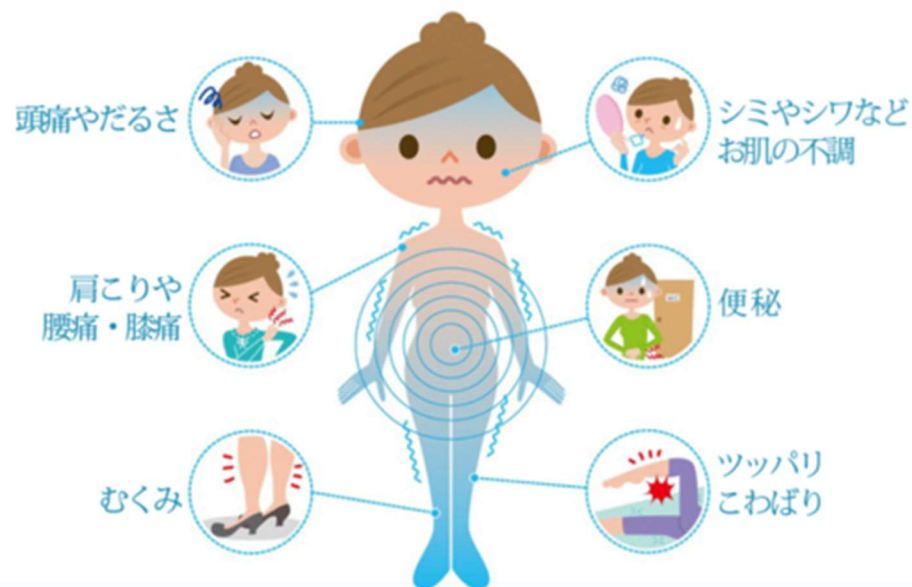
毎月 第2水曜日 9時～11時要

電話 予約 046-824-3065

冷え性について

放っておくとコワイ冷え性!!

注意しないといけない身体の「冷え」。「冷え」は、あらゆる不調をもたらします。



冷え性とは・・・血液の流れが悪いため（**血行不良**）、体を温める血液がうまく流れず手足などが冷えてしまう症状。

主なタイプ・・・手足が冷える**末端型**
 手足は温かいが内臓が冷える**内蔵型**
 腰より下が冷える下**半身型**
 体質や薬などの影響で冷える**全身型**



血行不良を改善する食べ物を取り入れて**体の芯**から
ポカポカさせましょう(^^♪



公益財団法人・横須賀市健康福祉財団

よこすか訪問看護ステーション

編集 秋本 青山・秋山

