



にじいろ通信 **冬の健康対策** にじいろ通信

冬は気温の低下や空気の乾燥など、厳しい環境になります。健康維持の為に6つのポイントがあります。毎日の生活に取り入れて、この冬を乗り越えましょう！

**①手洗い**

外から帰った時、食事の前後に石鹸で手を洗いましょう。  
目安は30秒!!  
その際うがいもしましょう。



**②マスク**

人と会う時、話をするときはマスクしましょう。  
距離が保てればマスクを外してもOK!



**③換気**

1時間に1回、10分程度の換気をしてください。2か所窓を開け空気の通り道をつくりましょう。  
暖房による乾燥回避です。



**④加湿**

湿度を保って皮膚の乾燥やウイルスが漂うのを防ぎましょう。  
目安は50~60%です。  
濡らしたタオルを室内に下げるのも有効です。



**⑤水分摂取**

喉が渇く前に、2時間に1回は水分摂取をしましょう。  
目安は1時間に100ml!  
加齢とともに口喝中枢の働きが低下するので注意を!!



**⑥スキンケア**

入浴後など全身の保湿をしましょう。  
普段から手洗い後にローションを塗り、皮膚に潤いを与えましょう。  
入浴時の温度差にもご注意を!



**当ステーションの特徴**  
認知症・終末期・精神・フットケアなどに力を入れ、地域に根ざした愛し愛される丁寧な看護を心がけています!!



訪問看護ステーションカルナ五反田の仲間たち



イラスト めぐみ

「にじいろ通信」の意味  
七つの色にちなんで、それぞれの看護師の特色や個性を発揮しチームワークのよい看護を提供します。また、虹を見たときのように、気持ちが和んだり良い事あるかも?と願う気持ちを込めて。  
今後ともよろしくお祈りします。

**訪問看護ステーションcarna五反田**  
〒141-0031 東京都品川区西五反田3-10-9-6F  
TEL: 03-5496-8774 / FAX: 03-5496-8780  
小児・精神・高度医療・認知症・ターミナル24H対応  
フットケア指導士・糖尿病療養指導士在籍  
**ご利用相談受付中! ご連絡お待ちしております!!**  
【担当: 筑後】