



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分程度の換気しましょう。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!



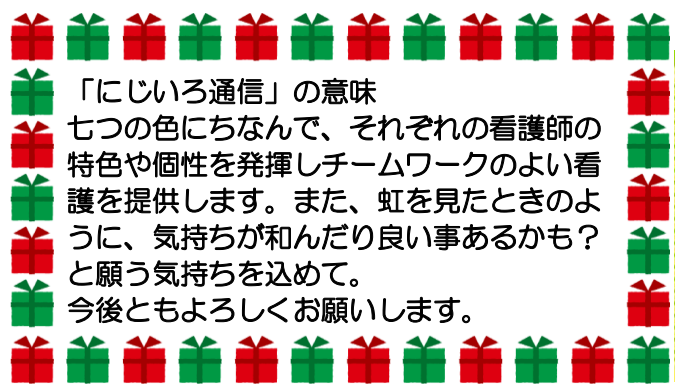
当ステーションの特徴
 認知症・終末期・精神・フットケアなどに力を入れ、地域に根ざした愛し愛される丁寧な看護を心がけています!!



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發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願ひします。

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】