

～冬を元気に乗り切りましょう～

訪問看護は体調に不安がある方、おうちでの動きが大変になってきた方の自宅へ看護師・リハビリスタッフが訪問し、体調管理のお手伝いやリハビリテーションを行うサービスです。今回は冬に気を付けたい三大感染症とヒートショックについてお話します！

三大感染症とは・・・

インフルエンザ

：高熱、頭痛、倦怠感

感染性腸炎（ノロウイルスなど）

：吐き気、嘔吐、下痢、腹痛

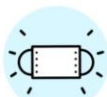
RSウイルス感染症

：鼻水、くしゃみ、息切れ



感染対策の6つのポイント

適切な食事・運動もとても大切です！！



マスクをしよう



健康管理をしよう



間隔を空けよう



手を清潔に保とう



室内の換気しよう

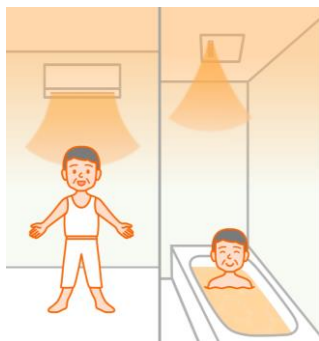


手を消毒しよう

ヒートショックとは・・・

寒いところ（脱衣所・洗い場）から急に湯船に浸かると血圧が低下して意識を失うことです。脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす危険もあります。

予防の4つのポイント



①寒暖差をなくす

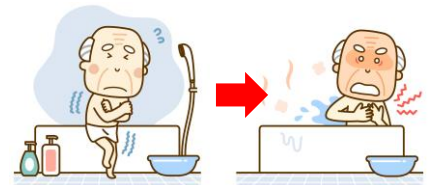


②入浴前後の水分補給

湯船は
41℃以下



③長湯は避ける
(10分以内)



④入浴直前の
飲酒・食事は避ける

呼吸の練習

口すぼめ呼吸



腹式呼吸



呼吸練習3つの効果！

- ・肺活量が増える
- ・痰が出しやすくなる
- ・リラックス効果

回数：3～5回

<ポイント>

- ・しっかりと吐き切る
- ・ゆっくりと呼吸する
- ・一度にたくさん頑張りすぎない

利用者の作品紹介



西田 寛一様の作品 「墨絵」

訪問看護ステーション細江

住所：静岡県浜松市北区細江町中川7220-1
聖隷厚生園信生寮一階

TEL：053-439-1133

