

聖隷訪問看護ステーション浦安

6月号

梅雨の候、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。湿度も高くなり、気温の上昇とともに、「熱中症」にも気をつけたい時期となりました。

熱中症の予防法

お散歩・入浴前後も水分補給は大切

水分をとる

運動前には250～500ml。運動中は小まめに水分補給。



水分はスポーツ飲料がベスト

食塩(ナトリウム)がとれる方がベター。



運動は1時間以内!

35℃以上のときは運動をしないこと。



服装にも注意

通気性・吸湿性があり、白系統の服・帽子も着用。



散歩も1時間以内、涼しい時間の外出を

熱中症予防で質問等ございましたら、いつでもステーションにお問い合わせ下さい

当ステーションに素敵な仲間が加わりました

4月から訪問看護の仲間入りをさせてもらっている竹下リエです。ディズニーが好きで好きでどうとう愛知県から引越し、浦安市民になってしまいました。浦安市民初心者ですので、皆様色々教えてください。

明るく楽しく生活できるよう皆様のサポートをさせて頂きたいと思っています。宜しくお願い致します。



当ステーションの素敵なお利用者

この時期になると、毎年ベランダに沢山の野菜たちが実る素敵なお利用者様がおります。「きゅうり・トマト・ナス・ピーマンなど」ベランダのプランターはキラキラの野菜たちで一杯です。春先に苗を植え、こまめにお水をかけ、訪問時には、野菜の成長をともに感じながら和やかなひと時が流れます。ご利用者様はご病気



でお声が出ませんが、野菜達の成長を伝えて下さるその表情は輝きに満ちています。

今月の脳トシ

第一問 野菜が二つ隠れていません。文字を並べ替えて下さい。
「チャスカナビポ」

ヒント:夏野菜です。てんぷらにすると美味しいです。

第二問 乗り物が三つ隠れています。文字を並び変えて下さい。
「シャスクンマパデル」

ヒント:道路、駅でよく見かけます。

第三問 計算して下さい。

・じゅうご - さん - ろく =

・はち + じゅうご - よん - ろく =

5月号答え 第一問:高知県 第二問:あくび 第三問:醤油