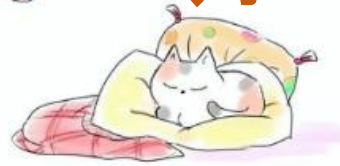




アップヒンド通信



10月



気象学的には10月は秋との事ですが、まだまだ暑い日が続く今日この頃です。

夏バテという言葉はよく聞きますが、秋バテと言うものもあるそうです。

秋バテは、主に気温や気圧の変化によって自律神経が乱れることから生じる体調不良です。

主な症状には、疲労感、頭痛、食欲不振、気分の落ち込みなどがあります。

特に、夏の疲れが残っている状態で秋に入ると、体が気候の変化に適応しきれず、これらの症状が現れやすくなるそうです。

対策としては、十分な休息を取り、栄養バランスの良い食事を心がけることが重要ですので皆様も十分お気を付けください。

理学療法士 青木



**精神的不安が多く相談相手が必要な方
(精神科訪問看護)**

**お薬の管理、入浴介助など
日常生活の支援が必要な方**

**歩行や日常動作に不安がある方
(リハビリテーション)**

**終末期をご自宅でと希望される方
(ターミナルケア)**

**在宅酸素、点滴、カテーテルの管理など
医療的処置や管理が必要な方**

**ご家族の不安やストレスの相談
介護、介助に関する相談**

お困りの方がみえましたら、お気軽にお声がけください。



**今月のわんに
ちやこちゃん**



アップヒンド訪問看護ステーション



スタッフインスタグラム更新中！

ぜひご覧ください！

こちら➡



〒474-0036 大府市月見町5-221(2階)

TEL : 0562-38-6562

FAX : 0562-38-6563

Mail : uphindo@gmail.com

管理者 : 鈴木 博志

