



訪問リハビリ

令和5年  
1月号

	9:30	10:00	11:00	12:00	13:30	14:30	15:00	16:00
月	△	○	△	/	△	△	△	△
火	△	△	▲	/	○	△	△	△
水	▲	▲	▲	/	△	▲	▲	△
木	△	○	△	/	▲	▲	○	○
金	▲	▲	△	/	▲	△	▲	△
土	△	△	△	/	▲	▲	▲	▲

○…すぐに対応可能 △…空きあり ▲…対応できないこともありますが、ご相談下さい  
※上記の開始時間は目安です。

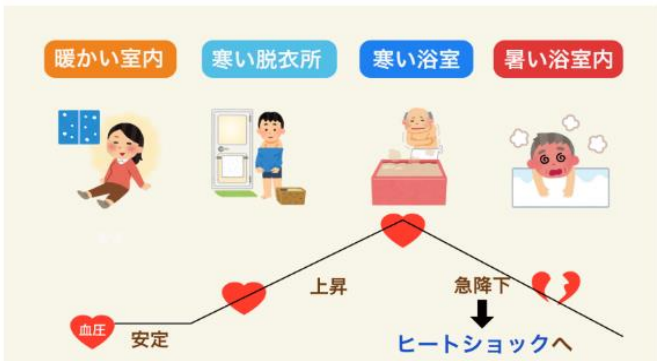
1/4 現在

- \*利用者様の環境に合わせたリハビリを提供します
- \*トイレ・入浴・階段昇降など日常生活に関連した動作練習も実施します
- \*安全に在宅生活を送れるようにサポートします
- \*体の違和感や首・肩・腰の痛みの相談もしてください
- \*介助方法の指導、福祉用具の提案・使用方法、住宅改修の相談なども行います



温度差を押さえてヒートショックを防ごう！！  
大きな気温の変化によって血圧が急激に上下し、心臓や血管の疾患が起こることをヒートショックと呼びます。入浴中に亡くなる原因で最も多く、特に65歳以上の高齢者は要注意です。ヒートショックはなぜ起こるか？

寒い冬には温熱療法！！  
リハビリ治療の中に温熱療法というものがあります。名前の通り患部を温めるもので、効果としては筋肉を緩める・鎮痛作用・リラックス作用・細菌破壊作用などがあります。ここでは自宅で出来る温熱療法を紹介します。(入浴やカイロも温熱療法の1つです！)

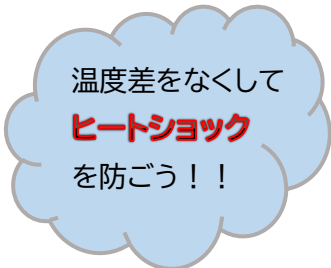


- ①フェイスタオルを水で濡らす
- ②電子レンジで1分温める  
※ラップでタオルを包むと熱が逃げにくくなります  
※タオルを温めすぎると火傷に注意！
- ③温めたタオルを乾いたタオルで包み患部に当てる  
※温める時間は15分～20分程度

肩凝りや昔から痛みがある方、ストレスがある方などはぜひお試しください。温熱療法に加え、一緒に運動するとさらに効果UPですよ！

ヒートショックを予防する対策(浴室編)

- お風呂の温度は38℃から40℃
- お風呂から出る時はゆっくりと..
- 入浴前は飲酒を控えて水分補給
- 入浴前は家族に声を掛ける
- 湯舟に浸かる前には必ずかけ湯
- 浴室に手すりをつける
- 入浴前は血圧測定
- 食後1時間後に入浴



訪問看護ステーション やまびこ

〒639-0205

奈良県北葛城郡上牧町下牧 1-2-25

TEL:0745-73-1188 FAX:0745-32-6827

e-mail:houkan@yamabiko-kanmaki.com

★ご質問などお気軽にご連絡ください