



## 訪問リハビリ 空き状況

	9:30	10:00	11:00	12:00	13:30	14:30	15:00	16:00
火	×	×	○	/	×	×	○	○
木	×	○	×	/	○	×	×	×
金	×	○	○(女性PT)	/	×	○	○(女性PT)	○(女性PT)

○……空きあり ×…空きなし、ご相談ください

※月・水・土空きなし 2/1 現在

※上記の開始時間は目安です。

- \*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

HAPPY VALENTINE'S DAY



## 冬の健康豆知識



### ・冬の寒い布団を効率よく温めるなら

1. 敷布団の上に毛布をかける
  2. 毛布の上に寝て掛布団をかける
- 毛布を体の上にかけて寝るのが一般的ですが、この方法では保温効果を得ることが難しくなります。保温効果を得るには上記の方法が効果的です。



### ・靴下を履いての就寝は冷える！？

靴下を履いたまま就寝すると、靴下内で汗が蒸発し湿ってしまいます。湿った靴下は血管を収縮させ、体を徐々に冷やしてしまいます。なるべく湯たんぽや電気毛布を使う方が良いとされています。

### ・冬はダイエットに効果的

冬は頑張ることで体温を上げようとするため基礎代謝が上がります。その状態で筋肉を使うことで、身体に溜まった脂肪が燃焼されやすくなります。しかし、太りやすい季節も冬です。寒くなると脂肪をつけて体温を保持しようとするため、より多くの食物(エネルギー)を摂取しようと体が働きます。「寒いから動きたくない」など、運動量が減ることも太りやすい原因となります。



### ・冷え性は女性に多い

冷え性は女性に多く、男性に比べて筋肉量が少ないため体内で熱を作る量が少なくなってしまいます。これは高齢者にも当てはまり、筋肉量が少なくなってしまうため若いころよりも寒さに弱くなってしまいます。



### ・身体を温める飲み物

温かいコーヒーや緑茶を飲んで体を温めようとする人がいますが、実はそれは NG。どちらも温める効果は少ないです。体を温める飲み物は紅茶がオススメ！紅茶は茶葉を発酵させており、発酵食品は体を温める効果があります。



## 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