令和6年1月1日発行

誠心訪問看護 リハビリステーション 福岡南 通信 Vol.17

管理者からの挨拶

新年明けましておめでとうございます。誠心訪問看護ステーション福岡南は3度目の新年を迎えました。看護師の隈元直也です。令和5年12月より誠心訪問看護ステーション福岡南の管理者を務めさせていただくこととなりました。私はこれまで循環器をメインとした混合内科病棟、心臓カテーテル室で経験を積んできました。今までの経験を活かして、患者様、ご家族様1人1人と真摯に向き合い、質・満足度の高い看護を提供できるよう努めてまいります。住み慣れた自宅で安心して過ごせるようスタッフ一丸となって一緒に問題を乗り越えていきますので今後ともよろしくお願いします。

新人スタッフ紹介

これまで消化器外科、呼吸器外科、ICUで勤務してきました。
この経験を活かし、利用者様や家族様の支えとなり、皆様が満足する看護が提供できるよう頑張ります。よろしくお願いします。

私は今まで急性期・回復期・生活期・外来など幅広い病期を経験しております。また整形外科・脳卒中・循環器、呼吸器と多岐にわたる疾患のリハビリを経験してきました。在宅リハビリは初めてですが、新たな知識を取り入れつつ、これまでの経験を活かして、住み慣れた環境で、自立した生活を日々送れるようにサポート致します。どうぞ宜しくお願い致します。

寒暖差疲労について

こんな"症状"はありませんか？

- □ 原因不明のめまいや頭痛が続く
- □ 疲れが抜けなくて体がだるい
- □ 理由もなくイライラする
- □ 眠りが浅い、よく眠れていない
- □ お腹の調子が悪い

その不調は、体温の調整のために自律神経が過剰に働き、疲労がたまる「寒暖差疲労」と呼ばれる症状かもしれません。

寒暖差疲労をためない 5 つの対策

①温度差をなくす

寒暖差疲労を起こさないためには、まず体に寒暖差を感じさせないことが大切です。エアコンなどを活用し、室温を快適な温度に保ちましょう。
※ＷＨＯ（世界保健機関）による「住宅と健康に関する新しいガイドライン」では、冬季の健康を守る室温として家の部屋の全てを 18℃以上にするよう勧告しています。

②適度な運動をする

寒暖差疲労は、体力のない女性や高齢者に多くみられる傾向があります。適度な運動を習慣化して、疲れにくい体をめざしましょう。

③バランスのとれた食事を心がける

エネルギー源になるたんぱく質や疲労回復効果のあるビタミン B 群を積極的に摂取し、バランスの良い食事を心がけ、寒暖差疲労に負けない体づくりをしましょう。

④良質な睡眠をとる

自律神経には、心身を活動モードにする「交感神経」と、リラックスモードにする「副交感神経」の 2 つがあり、互いにバランスを取りながら健康状態を維持しています。良質な睡眠は、副交感神経を優位にし、心身疲労から回復させるのに有効です。

⑤お風呂にゆっくり浸かる

入浴すると全身の血行が良くなり、体に蓄積された疲労物質を取り除く効果が期待できます。自律神経のバランスを整えるためにもぬるめのお湯（38℃～40℃）にゆっくり浸かることをおすすめします。

誠心訪問看護 リハビリステーション 福岡南

https://houmonkango-seishin.com/

〒811 - 1347
福岡市南区野多目 5 丁目 2 - 16 - 203 号

お電話はこちら

TEL：092-557-8865　FAX：092-557-8872

営業時間：月～土　8:30～17:30