ケアフル通信

令和４年１月 №92

ケアフル訪問看護
リハビリステーション発行
TEL０５７４－４９－７５７０
FAX０５７４－４９－７５７１
介護保険事業所番号 2161290057
CAREFUL0501

謹賀新年

旧年中は大変お世話になり
誠にありがとうございました。
本年もどうぞよろしく
お願い申し上げます。

令和四年　元日

～新年のご挨拶～

新年、明けましておめでとうございます。
旧年中は、多大なるご尽力を賜り誠に有難うございました。
昨年も新型コロナウイルス問題に悩まされ、過去にない経験をされた事とお察し申し上げます。
そんな中でも、ここまで継続させて頂けているのは、関係各位の皆様方お一人お一人のご理解とご協力があっての事と深く感謝申し上げます。

新しい年を迎え、漸くコロナの終息が見えてきた状況だと思いますが、まだまだ気を許すことなく引き締めて、このピンチをチャンスに変えて取り組んでいく所存でございます。

昨年以上に、本年はスタッフを増強させ、更に「地域で必要とされるステーション」を目指して邁進して参りますので、本年も、より一層のご支援、お引き立てを賜りますようお願い申し上げます。

皆様方のご健康とご多幸をお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。

本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

令和4年元旦

・ケアフル訪問看護リハビリステーション
・ケアフル訪問介護ステーション
・住宅型有料老人ホーム「大ちゃん家」
・ホスピス型住宅「わが家」

有限会社　ケアサービス
代表取締役　鈴木　大介

ウォーキングで正月太りを解消しましょう

食べ過ぎによる体重増加の原因の多くが「むくみ」と「カロリーの過剰摂取」によるものです。短期間に増えた体重は、多くの場合が水分を体に蓄えたままになっているのが原因なので、身体がむくみやすくなります。そこでオススメなのが身体に無理なく有酸素運動により内臓脂肪の燃焼率が高いウォーキングです。

ウォーキングをすることで全身の筋肉が動くようになり、滞っていたリンパ液や静脈血の流れが良くなるからです。ウォーキングに限らず、運動は無理なく長く続けれる事をしましょう。

① 正しいフォームで... 視線は遠くにあごは引く。腕は前後に大きく振る。
肩の力を抜く。胸を張る。かかとから着地。

② どのくらいの時間で... 1日30分以上歩くと、生活習慣病に効果的。
30分続けて歩くのが難しい方は何回かに分けても効果的。
まずは短い時間から実践していきましょう。

《 令和4年のケアフルスタッフの抱負 》

- Ns 杉本 経験値 UP
- 管理者佐伯 自己研鑽
- PT 大川 いつも笑顔
- PT 石黒 健康第一
- Ns 松崎 丁寧に
- Ns 丹羽 何事にも挑戦
- PT 古賀 食育
- PT 福地 気付き力 UP
- Ns 白木 気配り・目配り・心配り
- Ns 渡邉 慌てない
- PT 南川 前向きに

ケアフルスタッフは今年も皆様の持っている不安を、自分の持っているすべての能力を使い、安心に変え提供し続けます!!

精一杯の心づかいで地域を包みこむ

ケアフル
訪問看護リハビリステーション

☆お気軽にお問合せください☆
TEL 0574-49-7570
FAX 0574-49-7571
岐阜県美濃加茂市川合町２丁目７－２１