



ケアフル通信

令和4年11月 No.102

ケアフル訪問看護

リハビリステーション発行

TEL 0574-49-7570

FAX 0574-49-7571

介護保険事業所番号 2161290057



CAREFUL8581

《 加茂郡八百津町 佐藤クリニック のご紹介です 》

加茂郡八百津町にある佐藤クリニックの佐藤孝充院長先生をご紹介させていただきます。

いつも大変お世話になっている佐藤院長先生の素敵なプライベートの様子を拝見させていただきました。ぜひ、皆様にもご紹介させていただきたいとお願いし、今回、岩手県にある「岩手山」の登頂でのお写真を掲載させてもらうこととなりました。



先日、ご自宅でお看取りの時に、院長先生にご臨終の確認をしていただきました。院長先生は故人の肩に手を添え「僕を頼って来てくれてありがとう」と言われていたそうです。ケアフルNsは、その言葉に、院長先生の温かさを感じたと感動しておりました。

私たちも、利用者様・ご家族とのご縁を大切に、選んで頂いた感謝の気持ちを忘れず、これからも私たちのできる精一杯のサービスを提供していきたいと思っております。

いつもお忙しいのですが、時間がある時はジョギングや山登りに行かれスポーツ万能な院長先生です。とても笑顔が素敵でひょうきんな一面をお持ち、患者様に人気の院長先生、これからもどうぞケアフルをよろしくお願いいたします。

～ 新しい仲間の紹介です ～



理学療法士の富士井 里紗です。
10月から入職しました。
自宅での生活が安心して送れるように、利用者様やご家族のお手伝いとなるように頑張ります。
『富士井』という苗字は珍しいと思うので、漢字と一緒に覚えてもらえたら嬉しいです。
どうぞよろしくお願い致します。

《 寒暖差疲労 をご存知ですか？ 》

寒暖差疲労とは、大きな気温の変化に体がついていかない状態です。体温の維持に重要な役割を担うのが、自律神経です。寒暖の差が大きくなると、体温を一定に保つため、自律神経の働きが必要以上に活発になります。その結果、過剰にエネルギーを消費する事になり、体に疲労が蓄積してしまいます。

外気温が低い時は、血流をどこおらせ、毛穴を閉じて体温を逃さないようにします。



外気温が高い時は、体温を下げる為に血流を活発にし、汗をかいて熱を発散しています。

- ★温度差を無くす
- ★バランスのとれた食事
- ★良質な睡眠をとる
- ★適度な運動をする
- ★お風呂にゆっくりつかる
- 以上を心がけましょう!!

気温の変化は体にとってはかなりのストレスとなります。激しい寒暖差が続くと、自律神経のバランスが崩れて疲労がたまり、さまざまな体調不良を引き起こすリスクが高まります。日頃から対策をして、寒暖差疲労をため込まないようにしましょう。



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