



ケアフル通信

令和5年4月 No.107

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



CAREFULB581

毎日ゆっくり春のながら体操をしてみませんか？

寒い時期はお家でゆっくりされてみえた方、暖かくなり、外に出たくなる季節になってきましたね!! 急に外出すると足がもたついたり、つまずいたり、すぐ疲れしたりした経験はありませんか？ お出かけする前にケアフル理学療法士がオススメするテレビをみながら、本を読みながらなどの、春のながら体操をご紹介します～♪

- ① 息をゆっくり5秒かけて「フー」と言いながら首を下に曲げる



- ② 息を鼻からゆっくり3秒かけて吸いながら天井を向く
※ 呼吸は止めない様に！



- ③ 両手を組んでゆっくり上がる所まで上げ、5秒間止める



- ④ 左右交互にもも上げを10回

- ④ 左右交互にもも上げを10回



- ⑤ 左右交互に膝伸ばし。伸ばした状態で3秒止める



しっかり上げましょう



- ⑦ 両足のかかと上げ10回



- ⑧ 最後はゆっくり深呼吸を3回



春のながら体操
①～⑦を、まずは1セットから。慣れてきたら2～3セットできると良いですね。最後は⑧深呼吸で呼吸を整えましょう。



ちょっと行って
みたいとこ～

岐阜県安八町にある『安八百梅園』を

ご存知ですか？ スタッフの友人より、今の時期に梅を見に行くにはオススメと赤い梅の写真を頂きました。とても綺麗で梅の良い香りがただよってきてそうですね。春爛漫な雰囲気満載で、私も行ってみたいくなりました～ ✨



「安八百梅園」は、平成 10 年に開園し、園内には 100 種類以上、1200 本以上の梅の木があり、早咲きの「寒紅梅」や「月の桂」などは 1 月下旬から、遅咲きの「開運梅」や「淋子梅」などは 3 月下旬頃までと、長期間に渡って楽しめます。2 月下旬から 3 月中旬までは「梅まつり」が開催されるそうです。

Point



ケアフルNsが実際している、男性の尿もれ対策として、または交換回数の少ない方に対してのおむつ・尿パッドの当て方をご紹介します～ 🦋

陰茎



パッドのギャザーに穴をあけ入れる



尿量が多い場合は上から更に包む



2枚で包んだ状態

女性バージョンもあるので、看護スタッフに相談してみてくださいね ♪



サイドを止めて完成



下腹部に 1 枚当てる



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