



# ケアフル通信

令和5年5月 No.108

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



CAREFUL0501

## 【 新型コロナ5月8日「5類」に移行 】

新型コロナウイルスの感染症法上、2023年5月8日に、季節性インフルエンザなどと同じ「5類」に移行する方針です。5類に移行したあとの療養期間の考え方について、厚生労働省は、「発症後5日間」を目安として検討しています。今までは発症の翌日から7日が経過し、症状が軽くなって24時間経過したら解除できるとされ、外出自粛が求められています。8日より5類に移行すると外出自粛を求める法的根拠がなくなり、療養期間は個人の自主的な判断に委ねられることになり、発症の翌日から5日間経過で解除。濃厚接触者に対する外出の自粛要請はなくなります。また、その後も一定期間はマスクの着用を呼びかける方針となります。

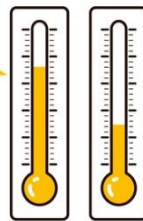
## 《 寒暖差疲労に要注意! 》

寒暖差疲労とは、気温差7~8℃以上で起こるもので、体調を調整する自律神経が過剰に働いてしまい、全身倦怠感・冷え性・頭痛・首こり・肩こり・胃腸障害・イライラ・不安・アレルギー（鼻炎症状）などの様々な症状が出てしまう、「気象病」の1つです。

### 1、体を中から温める

温かい飲み物を飲んだり、体を冷やす食材を多くとり過ぎないようにしてください。咀嚼は20回くらい、しっかりと噛んで、ゆっくりと食べましょう。

28℃



20℃

寒暖差  
5つの対策

### 2、体を外から温める

温めるポイントは、手首・足首・首・両側肩甲骨の中心の4つです。ぬるめ(38-40℃)のお湯で10-15分程度、肩までしっかりとつかりましょう。

### 5、腸内環境を整える

腸は多くの神経細胞が存在し、全身の健康に影響します。発酵食品を1日1回食べましょう。

### 4、ゆっくりと深い呼吸を行う

ゆっくりと深呼吸をする事は自律神経を整えるのに効果的です。

### 3、体を軽く動かす

軽い筋トレ・全身ストレッチ・ウォーキング20分くらいがおすすめです。

※ 症状がひどい場合は、かかりつけ医への受診をおすすめ致します。

## ～ 新しい仲間が増えました ～



4月から入職いたしました看護師の奥村陽子です。  
ご利用様が、元気にお過ごし続けられる様に、皆様のお力になれるよう頑張ります。  
よろしくお願い致します。

ミニチュアシュナウザーを飼っています。とっても人懐っこくて可愛いです～♡



理学療法士の富士井です。この度、5月に入籍する事となりました。姓は横家と言います。  
これからも理学療法士として一生懸命頑張っていく所存です。皆さま、今後とも、どうぞよろしくお願い致します。横家と覚えて下さいね♡



## ～ 訪問途中のほっとひととき ～

七宗町を走行中です。窓をあけたら川のせせらぎが聞こえてきました。とことこわき道を通り抜け、すこ～しのぞいたら、とても気持ち良かったです。山藤も綺麗でした。さて、皆様、ここはどこかの川かお分かりでしょうか～？



**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