



# ケアフル通信

令和6年5月 No.120

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



Instagramはcareful

季節の変わり目は  
寒暖差に負けない体調づくりが  
大切です!!



## 「寒暖差疲労」にご注意を



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・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。

## ●寒暖差疲労に対する5つの対策●

### 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。



### 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。

### 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分くらいがオススメです。

### ④ゆっくりと深呼吸する

ゆっくりと深い呼吸をすることは自律神経を整えるのに効果的です。

### 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。



※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。

地域区分・算定変更に伴う同意書の依頼にご対応いただきありがとうございます



居宅介護支援事業所のケアマネジャー様、  
いつもサービス提供票の作成ありがとうございます  
心より感謝いたします

美濃加茂市の「介護報酬における地域区分」の変更に伴う  
料金の加算単価変更（令和6年4月1日～）や  
5月からの「サービス提供体制加算Ⅱ」の追加につきまして  
ご理解・ご了承下さり誠にありがとうございます。

また、6月には訪問看護の改定がございます。

皆様には大変お手数をおかけしますが、  
内容をご理解いただき、同意書へのご署名・ご捺印を  
どうぞよろしくお願いいたします。

ケアフル訪問看護リハビリステーションは、  
利用者様やご家族様の持っている不安を  
看護師・療法士が持っているすべての能力を使い  
心に寄り添いながら、ご自宅での生活を安心に変えられるよう  
365日・24時間体制でサービスを提供を致します。

随時、ご相談・お問い合わせは受け付けております。



**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