



24時間 365日営業

看護小規模多機能型居宅介護事業所や定期巡回訪問介護看護事業所と連携し、在宅での医療的ケアに特化したサービスを提供しています。在宅でのケアに不安のある方はぜひお気軽にご相談ください。

News Letter

それいゆ訪問看護ステーション別府

〒675-0128 兵庫県加古川市別府町中島町26

☎079-441-8020

information

訪問サービス空き状況

◎:できます! ○:わずかです △:要相談 ×:申し訳ありません

2018年11月時点

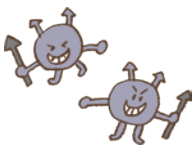
	月		火		水		木		金		土		日	
	看護	リハ	看護	リハ	看護	リハ	看護	リハ	看護	リハ	看護	リハ	看護	リハ
午前	◎	◎	△	◎	△	◎	○	◎	△	◎	△	◎	◎	◎
午後	◎	◎	○	◎	○	△	◎	△	◎	◎	○	◎	◎	◎

訪問時間が夜間・早朝の場合でも加算はなく、一定料金でご利用いただけます。

Topics

季節の変わり目は暑い日もあったり、肌寒い日もあったりして、体調を崩しやすい季節でもあります。

過ごし方のポイント



この時期、暑い日もありますが、どんどん気温や湿度も下がり、空気が乾燥していきます。

風邪を引かないためには乾燥対策が大切です。喉の痛みや乾燥などを防ぐために口や喉の保湿が重要。保湿の為にマスクを使ったりして喉を乾燥から守りましょう。

また気温の変動が大きいのがこの季節。あまり厚着をしない事も大切。お出かけの際は上着1枚程度で体温調節しましょう。また夜の冷えには十分注意し、掛布団を調整しましょう。

しかし、冬に向け徐々に寒さになれる事も大切。「スポーツの秋」とは言いますが、秋のうちから適度な運動を行い、寒くて動きにくい冬に向けて良い習慣が出来ればいいですね。



この時期におすすめの食べ物

喉に潤いを与え、栄養価も高いハチミツ



ハチミツは強い抗菌作用(菌を増殖させない力)を持っています。この抗菌作用が、喉や肺といった呼吸器疾患の症状緩和に効果があると言われています。のど飴にもなっているくらいですもんね。

実は私もハチミツは結構お気に入り。オススメは『百花蜜(ひゃっかみつ)』西洋ミツバチは単一の花からの蜜採取ですが、百花蜜はいろんな花や草木から集めている為、とてもまろやかで美味しいですよ☆

問題ははややお値段が高い事ですが…。そのままハチミツを食べるのは苦手な方もおられますので、お湯に溶いて『ハチミツ湯』にして飲むと体が温まってお勧めですよ☆夜に飲むと体温維持にも有効ですし、睡眠の質も上がります。元気に過ごしてくださいね♪