

タツミリハ通信

11月

街路樹のこずえも日ごとに黄色味を帯びてまいりました。COVID-19の影響で外出を控える状況が続いており、健康に留意されご活躍されることをお祈りいたします。

今月は多くの方が体の悩みで抱える冷え性について。

<冷え性のタイプ>

①下半身型…腰から下の下半身が冷える。加齢とともに起こりやすい。

原因：お尻やふくらはぎ等の筋肉のコリによる血行不良。骨盤の歪みが原因である事が多く、姿勢の悪さや同じ方向を向いての就寝、足を組む事で骨盤が歪み、下半身の血行不良で代謝が悪くなる。

②四肢末端型…手先足先が冷える。

原因：血行不良により血液が手足の末端まで届かない。

③内蔵型…手足は温かいが、下腹部や二の腕が冷える。お腹を下す症状を伴う。

原因：ストレスにより自律神経が異常をおこし、内臓に血液を集める事が出来ずに内臓が冷えてしまう。

④全身型

原因：ストレスや生活習慣の悪化によって、基礎代謝が低下。

<対策>

・身体を温める陽性の食べ物を摂取する。(身体を温める陽性の食べ物と身体を冷やす陰性の食べ物があります。)

陽性の食べ物：生姜、ネギ、にんにく、ゴボウ、スイカの皮、胡麻、黒豆、あずき等

温める飲み物：紅茶、ほうじ茶、烏龍茶、ココア、生姜湯

・指先のマッサージ、腹式呼吸、運動、ストレッチ、入浴、半身浴

タツミの新型コロナ対策

- ・スタッフ全員、毎日検温を行います。37.5℃以上の発熱や喉の痛み、咳、だるさといった症状が少しでもある場合は、感染症の診断がつかなくても訪問や接触を控えています。
- ・手洗いや手指消毒を徹底しマスクとフェイスシールドを必ず着用し、場合によってはガウンを着用することもあります。
- ・予防の一環として今年の6月と8月に、全職員230名を対象に抗体検査を実施しました。

【空き情報】(11月1日現在)

	時間	月	火	水	木	金
リハ (PT・OT)	AM	○	×	×	×	×
	PM	○	○	○	○	×

お問い合わせ

タツミ訪問看護ステーション 鷺沼

〒216-0004 神奈川県川崎市宮前区鷺沼1-5-1 エンゼル鷺沼101

TEL: 044-870-0610 FAX: 044-870-0611

サービス対象エリア：宮前区・高津区・青葉区の一部・都筑区の一部

2020年11月発行