



あつぎ だより

令和2年 12月

コロナウイルスの感染拡大が叫ばれて1年、今年は感染予防に右往左往した年でした。

気がつくともう師走！今年も残りわずかとなりました。

お世話になりました皆様に感謝しつつ、1年を振り返りながら来年の準備をしたいと思います。

まだまだ、師走の厚木を走り回ります🚗=



『ヒートショック』にご注意



冬は、気温の低下や空気の乾燥、日照時間の減少など、私たちの体にとって厳しい季節となります。

私たちの体には、寒くなると血管を収縮させ熱の放散を防ぐ働きがあります。その際、血管の収縮に伴い血圧も上昇します。急激な温度変化によって起こる健康被害が「ヒートショック」です。心筋梗塞や脳梗塞を予防するためにも、寒暖差に注意しましょう。

- ◎屋外に出るときは、しっかりと防寒対策をとりましょう。
- ◎室内だけではなくトイレや脱衣所も暖めましょう。
- ◎夜間トイレに行くときは上着を羽織るなど体を冷やさないようにしましょう。
- ◎起床時や入浴後にコップ1杯の水分をとりましょう。
- ◎起床時はすぐに行動することを避けましょう。
- ◎お風呂の温度は高すぎず、湯船からは急に立ち上がらない。

ちょっとした気配りで防げることもあるのです。



ほっと一息

外国人のAさんは、日本に住んで数十年。日本人の奥様と結婚されましたが、2年前に亡くされ、今は一人暮らし。今でも奥様のことを愛しており、先日も奥様の誕生日にお墓参りに行ってこられました。

ある日、Aさんの訪問に行くとき、古い写真を見せてくださいました。若かりし頃のAさん。なんと！イケメン❤️そして一緒に写っているのは、当時のガールフレンド。高校のダンスパーティーの写真だそうで、彼女はまるでバービー人形の様です。素敵だなと思ったのは、Aさんと彼女は、今でもメールのやりとりをしているとのこと。

お互い、別々の国で



それぞれの人生を歩みながら、60年以上も繋がっていられることって、素敵です！



リハビリスタッフ増に伴い
ご利用枠に空きがございます。
ご利用承りますので、ご相談ください。



コロナウイルス抗体検査を行いました

コロナウイルス感染拡大が続いている中、当ステーションでは

3回目のコロナウイルス抗体検査を実施いたしました。

結果、スタッフ全員が陰性であることを確認しました。

引き続き、感染予防対策をとりながら訪問いたします。



☎243-0018

神奈川県厚木市中町 K.SQUARE302

タツミ訪問看護ステーション厚木

☎046-224-6120 📠046-224-6121

介護保険事業所番号 1462990166