



あつぎ だより

令和3年 4月

新学期が始まり、新しい制服に身を包み登校する児童・生徒の姿に春本番を感じます。
おかげさまで『タツミ訪問看護ステーション厚木』も4月1日で6周年を迎えることができました。
これも地域の皆様の支えがあってのもの、感謝の想いでいっぱいです。
この気持ちを持って、今月も元気に訪問いたします。



足の指を広げよう



足の指がほとんど動かない方は、足がむくんだり、転倒しやすくなったりしますので、改善を目指したいと思います。

足の指を広げるストレッチは、リラックス効果が高く疲労回復やむくみ改善につながると言われています。

今回は、足の指を広げる効果をお伝えいたします。

1) 足のむくみを改善

足の指は心臓から最も遠い位置にあり、血液の循環が滞りやすいとされているため、指を広げることで血液の循環が改善されます。

2) 疲労回復効果

足指の付け根には疲労に効くツボが集中しており、広げるだけで刺激になり、癒やし効果が期待できます。

3) 姿勢改善

身体は足に支えられているので、その軸である指先をしっかり使えと、体幹も鍛えられ姿勢改善に繋がります。

4) 冷えの改善

血行が改善することで皮膚が感じる冷たさなどを伝える神経が正常な働きを取り戻します。

5) 外反母趾・内反母趾予防

外反母趾などは、靴の影響を大きく受けますが、足指の関節が硬くなり指を動かす足裏の筋肉が低下することの影響も大きいので、予防の1歩としての足指を広げることが大事です。



ほっと一息



4月と言えば、子どもたちにとっては新しい環境を迎える大切な時期。

不安もあり、ドキドキもあり、その表情も様々です。

4月から保育園の年中さんになるAちゃん。

お母さんから「明日から、年中さんだよ」と渡された

帽子には、お母さんのお手製のアップリケ🌸

それを見たAちゃん。

「わ～ステキ🌟 明日からお姉さんになる」と満面の笑顔
トイレトレーニングを失敗しないように頑張るそうです。

感情表現がちょっと苦手なB君、今度は2年生。気持ちを上手に伝えられず、泣いたり、怒ったりの繰り返しでしたが、言葉の発達も進み、しっかりしてきました。

「(今度は)お兄さん」と自覚も出てきました。子供たちの成長がほほえましく思えます。



令和3年度 介護報酬改定に伴い、訪問看護の単位数が一部変更となりました。
ご不明な点がございましたら、ステーションまでご連絡ください。

新しいスタッフが加わりました！

看護師 永井 真美（ながい まなみ）です

よろしくお願いいたします♥



☎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

