

訪問看護ステーション ほほえみ

No. 159

2013. 5. 31

電話 (0573) 70-1017

一日の気温差が大きく温度管理がまだまだ難しい日が続いています。

ニユースでは、梅雨に入ったと聞きました。例年より早く、ちやうど良い時期が短かった印象です。

梅雨が明ければ暑い季節を迎えます。

体調管理に気をつけてください。

健康のバロメーター 血圧

測るときのポイント

- ① 同じ場所で、同じ時間に行うことができるだけ・・・
- ② 五分程度は安静を保って
- ③ 毎日測って変化をみる

在宅介護・・・心の健康



1 介護は生活の一部として行われますが、実際には大半を取られてしまう事もあります。介護を助ける人がいない場合は介護サービスを利用し自分だけの時間を作りましょう。

2 さりげなさを大切に

イライラすることもあります。それが一層ストレスに成ります。介護で大切なのは、さりげなさです。

3 取り越し苦労をしない

心配事は、悪いほうに考えがちです。「そうなった時に考えれば良い・・・」という割り切りも大切です。

4 介護への考えは柔軟に

家族による介護が出来ないときもあります。その時は他者の力を借りることも選択肢です。



・・・6月は：6月4日～10日
歯と口の健康週間です。

