さくら訪問看護ステーションだより【春号】

さわやかな春の風に乗って、健やかな毎日を

発行日：２０２６年４月１日
発行元：さくら訪問看護ステーション

ご挨拶

皆様こんにちは。さくら訪問看護ステーションです。厳しい寒さが和らぎ、ようやく春の暖かさを感じる季節となりました。庭先のつぼみが膨らむように、皆様の心も明るく弾む毎日でありますよう、私たちが全力でサポートいたします。

住所：美濃加茂市前平町1-100
電話：0574-28-7538

看護師からのワンポイントアドバイス：春の「寒暖差」に気をつけましょう

春は「三寒四温」。気温の変化が激しい時期です。体温調節が難しい季節、以下の2点に気をつけましょう。

脱ぎ着しやすい服

カーディガンやストールで調整しましょう。

水分補給

こまめに水を飲みましょう。

季節の病気予防：花粉症と体調管理

春を快適に過ごすための「生活の知恵」

①帰宅時の手洗い：ウイルスや花粉を家に入れない為に大切です。

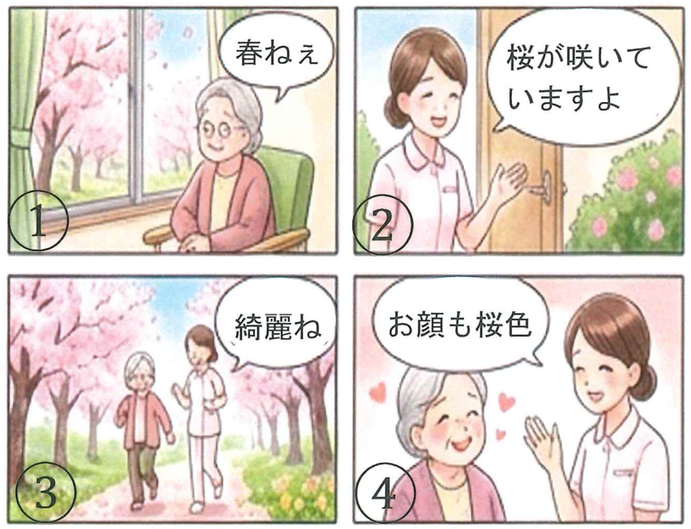
②保湿：乾燥はのどのバリア機能を下げます。湿度は50～60%が理想的です。

③栄養満点の春野菜：菜の花やキャベツなど旬の野菜を食べて免疫力を高めましょう。

自宅でできる簡単リハビリ

足踏み運動でお花見に行ける筋力を！

①姿勢を正す：椅子に深く腰を掛けて背筋を伸ばします。

②足踏み：「1．2．1．2」と声を出しながら、太ももをゆっくり交互に上げます

効果：足の付け根が鍛えられ、歩行時の躓き防止につながります。１日２０回を目安に