



謹啓 薫風の候 皆様におかれましてはますますご清栄のこととお慶び申し上げます

平素は格別のお引き立てにあずかり厚く御礼申し上げます

さて 弊社は令和六年五月一日をもちまして 創立5周年を迎える運びとなりました

これもひとえに皆様方の厚いご支援と温かい激励の賜でございます  
ここにスタッフ一同心より感謝申し上げます

これを機に いま一度創業の精神に立ちかえり より一層のサービス向上に努めてまいります

今後とも倍旧のお引き立てを賜りますようよろしくお願い申し上げます

謹白

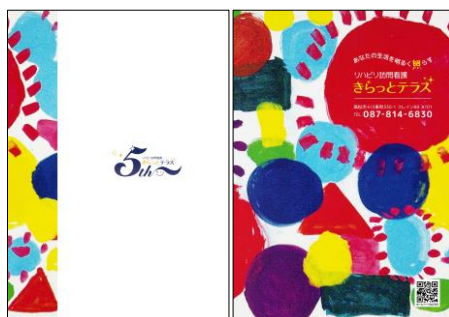
株式会社 ライフテラス  
代表取締役 黒川 清博



## 5周年の記念品を作成しました



〈お薬手帳カバー〉



〈A4クリアファイル〉

5周年記念に何か喜ばれるものはないかとスタッフで考え、今回はお薬手帳カバーとA4クリアファイルを作成しました。

お薬手帳のカバーってあるようであまり見かけないんですね。

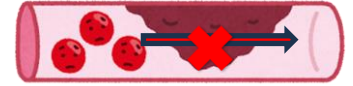
この素敵なイラストはご利用者様の滝川心菜さんに書いていただきました。

# ASOの症状と日常生活でできること

## ASOとは？

**下肢閉塞性動脈硬化症**のことであり、足の血管に動脈硬化症が起こった結果、血管が細くなることや詰まることで足先に**血液(酸素や栄養)が十分に行き渡らなくなる状態のことを言います。**

肥満の方、高血圧の方、糖尿病の方、喫煙習慣のある方にリスクが高いです。



## ASOの症状は？

血流障害に伴った様々な症状が起こり、重症度により、下の表のようにI~IV度の状態に分類されます。



	症状
I 度	足の痩せや脱毛、足先の冷たさや血色の悪さ(青白い)、しびれ。 <b>無症状の場合もある。</b>
II 度	間歇性跛行(歩くとふくらはぎに鈍い痛みがあり、休憩により改善する)
III 度	安静時疼痛(冷えをともなった刺すような痛みで足を下におろすと少し痛みが軽快する)
IV 度	潰瘍、壊死(極端な血流障害により <b>皮膚が変色し、損傷</b> を起こしだす)



## ASOを予防、悪化を防ぐ日常生活は？

- ・足先を冷やさず**保温に努める。**(ただし、きつい靴下やストッキングは逆効果)
- ・足の皮膚を**清潔にし、保温**を行う。
- ・足を**圧迫した姿勢を長時間とり続けない。**(正座、しゃがみ動作)
- ・食事に気を付ける。(脂質、コレステロール)
- ・喫煙習慣を見直す。
- ・運動習慣を作る。(歩行訓練、自転車こぎ)※ただし、I・II度の状態に限る。
- ・症状が現れたら早めにかかりつけ医に相談する。

(今月のニュース担当より)



今月のテーマはきらっとテラス5周年の記念挨拶とASOについてでした！これから暖かくなると同時に、冷房の季節にもなっています。皆様も足を冷やさず、運動して足の健康状態を維持していきましょう！  
次回のきらっとニュースは森看護師となります！！



リハビリ訪問看護 きらっとテラス  
TEL : 087-814-6830 FAX : 087-814-6831  
営業時間 : 平日・祝日 8:30~17:30 (休日 : 土日・年末年始 12/30~1/3)

看護師 : 6名  
理学療法士 : 2名  
作業療法士 : 1名  
言語聴覚士 : 3名  
(2024年5月現在)