



きらっとテラスに新しい仲間が増えました！

看護師

松岡 阿佑美（まつおか あゆみ）

5月より看護師が入職しました。
みなさま、よろしくお願いいたします。



『その人らしく生きる』ための関わりを大切にしています。ご利用者、ご家族が大切にされていることをお伺いしながら、ご自宅での生活のお手伝いをしたいです。

好きなこと：食べること、 温泉

嫌いなもの：虫

入社式の様子

弊社では入職者一人一人に対して代表から辞令交付が行われます。厳粛な雰囲気の中!? 笑顔のあふれる素敵な式典となりました。



裏面は「梅雨だるについて」です

梅雨だるとは

梅雨時の気候が原因で体調を崩す**気象病**のこと

なぜ梅雨に体調を崩す人が多い？



主な



気圧の変化
自律神経の乱れ



湿度
発汗しにくい



寒暖差
体が冷える



対策



入浴する



食事に
気をつける



聴取を
しっかり

梅雨だる解消法



太陽を浴びる



カリウム摂取



ストレッチ

体内時計を
リセットし
活動モードへ!

多湿が原因の
水分代謝低下による
むくみを解消!



(今月のニュース担当より)

言語聴覚士の梅田です。梅雨の時期になると寒暖差や日照時間の低下により体調を崩しやすくなります。体調面でお困りごとがあるときはきらっとテラスまで遠慮なくご相談ください。

7月号は堺看護師の記事になります。皆さま、お楽しみに！



言語聴覚士 梅田 郷史



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)