

ひだまり

2025年 8月号



管理者 池田千枝子



うし年

所長メッセージ

盛夏の候「暑いですねー！」が挨拶の定例句になりつつあって、

気がつけば暑さのこと以外話題にしていないような……。

思考回路も停滞しがちなこの頃です。皆さまいかがお過ごしでしょうか？

訪問看護は夏が鬼門ですが、スタッフは汗をふきふき元気に車に乗りこんでいます！

季節のトピックス 夏バテ

今まで、夏バテといえば暑さで体力を消耗し、食欲が落ちてしまう状態を指しましたが、最近の夏バテはより複雑化しています。外は猛暑日で屋内は冷房が効いている状態を何度も行き来することで自律神経が乱れる「冷房バテ」や、冷たい食べ物・飲み物をたくさん食べてしまうことで生じる

「食冷えバテ」などもあります。いずれも内蔵の動きが落ちて、胃もたれや下痢などを引き起こしたり、肩こりや不眠につながることもあります。エアコンの効いた室内では羽織るものを用意したり、ぬるめの湯舟に浸かったり、みそ汁や体を温める飲み物をとったりすることも大切です。



スタッフのつぶやき

毎日お疲れ様です。私にとって天敵の一つ「蚊」の季節です。少し早いですが、ぶどう狩りに行きました。油断していました…あまりにも多い蚊に追われ、終始変な汗をかきながらのぶどう狩りでした。ぶどうは美味しかったです!!

天野 梢



いぬ年



若杉 愛姫子



うし年

暑い日が続いていますが、体調崩していませんか？夏が好きでも、暑さに体が追い付かない感じですが、水分補給しつつ頑張っています。私は、年に何度か主人と温泉旅行に出かけるのですが、次の旅行を楽しみにこの夏を乗り切ろうと思っています。

このまちで“私らしく今を生きる”を24時間全力で支援します

訪問看護ステーション **フォレスト藤枝**

〒426-0033 藤枝市小石川町2-8-13

<https://www.forestafujieda.jp/service/nurse-reha.html>

お問い合わせ・ご依頼はお電話にて！

☎ **054-639-7717**

【受付時間】 9:00～17:00 (月～金)

担当：池田・遠藤