

ひだまり

2026年 8月号



所長メッセージ

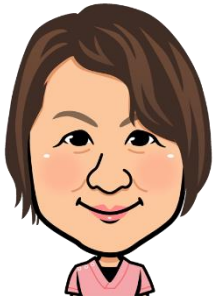
8月…**ひまわり**でさえ暑そうに葉っぱの元気がなくなっているこの頃です。

いかがお過ごしでしょうか？

最近、食欲がおち、水分も取れずに脱水傾向が見られたり

逆に冷たい物の摂りすぎで下痢になったりと、体調を崩されている利用者様が多いです。

適度な**運動**、**食事**、**体をいたわり**、**頑張りすぎず**、過ごしていきたいですね。



管理者 池田千枝子



うし年

季節のトピックス：結膜炎とものもらい



高温多湿の夏は最近が繁殖しやすい為、結膜炎やものもらいを引き起こしやすい時期です。さらに夏バテなどで免疫力が低下すると感染を招きやすくなります。結膜炎は結膜にウイルスや細菌が感染したり、アレルギー物質が付着したりして起こる結膜の炎症です。ものもらいの原因は常在菌ですが体の抵抗力が落ちると増殖し、感染を引き起こします。

結膜炎やものもらいの症状が現れたら、悪化させないように、目や目の周りを清潔に保ちましょう。そのうえで、原因に応じて抗菌剤や抗炎症剤、抗アレルギー剤を配合した市販の目薬で対応することも一案です。目薬を使用する際は用法・用量を守り、手を石鹸と流水できれいに洗い、清潔なタオルやペーパータオルで拭きましょう。目薬を点すときは下瞼を軽く引いて点眼し、点眼ボトルの先端がつかないようにしましょう。

参照：大正健康ナビ <https://www.taisho-kenko.com/column/18/>

スタッフのつぶやき



若杉 愛姫子



うし年

梅雨が明けて、夏本番となりましたね。毎日、「暑いねえ」が合言葉のようになっています。日課の、犬の散歩に出掛けるのも躊躇してしまいます。熱中症にならないよう水分補給しながら、暑い夏を乗り切りましょう。



薮崎 はるか



へび年

例年になく過ごしやすかった梅雨が終わり、一気に夏真っ盛りの陽気になりました。体調を崩さないよう、暑さ対策を万全にして生活しています。夏休みの子供たちと、花火やプール、水遊びなど夏らしい思い出を作りたいと思います。

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・渡辺