



EMC

便り



Merry Christmas



2020年も瞬く間に過ぎていき、
今年最後の月になりました。
来年もよろしくお願ひいたします(^^)

※北区、都島区、福島区、中央区、城東区

を中心に訪問させていただいています！！

24時間対応、在宅リハビリ、精神疾患ケア、ターミナル看護のことなら

「EMC リハビリ訪問看護ステーション南森町」

ご連絡・ご相談などお気軽にお問い合わせください！！



06-6585-0086

公式インスタグラム



12月号のテーマは「冬の乾燥対策」です！



今年の冬は寒冬!?

今年も寒気が強まり、おうちで過ごす時間が多くなる今日この頃、エアコンやヒーターを付けて過ごしている方も多いのではないのでしょうか？今回は「冬の乾燥対策」についてご紹介していきます。

Q. 室内の程度な湿度は??

A. 40~60%の湿度が理想とされています。

39%以下は室内が乾燥している状態です!!

61%以上になるとカビやダニが繁殖しやすくなります。



【乾燥によるさまざまなトラブルとは?】

・感染症リスク

乾燥はウイルスの活動を活発化させます。

また、湿度低下による乾燥は、口・鼻・喉など呼吸器粘膜が乾いた状態になり、風邪をはじめとする感染症リスクを招きやすくなります。

・脱水症状

脱水症状は夏に起こると思われがちですが、

皮膚からも水分が蒸発しており、体内の水分は減少していきます。

また、呼気にも水分は含まれるため、呼吸をする度に水分は失われます。

・肌のかさつき

冬は皮膚から水分が蒸発し、肌荒れを起こしてかゆみを伴う症状に悩まされるケースも増えてきます。

【予防のためにしたいこと】

*1日に1.0L~1.5L程度のこまめな水分補給

*室内を加湿して過ごしやすい環境づくり

☆☆部屋の湿度を上げる簡単な方法をご紹介します☆☆

室内に霧吹き



部屋干し



観葉植物を置く



コップにお湯を溜める



まだまだ寒い日は続きますので、引き続き体調管理に注意していきましょう♪

ステーション受け入れ状況

看護師、療法士増員しており、現在受け入れ可能です。

訪問看護、訪問リハビリ共に臨機応変・柔軟な対応をしています。

ご検討中の方は、お早めにステーションにご連絡ください。