



ブログ更新しています！



訪問看護ステーション神奈川のブログをご存じですか？横浜市福祉サービス協会のサイトよりご覧いただけます。今後週に1度更新予定です。事業所の様子や介護・福祉に関する記事など、様々な情報を載せていきたいと思っておりますので、ぜひ覗いてみてください！

サイト用
QRコード



訪問看護ステーション神奈川では精神疾患に関する研修を受講し、精神的な障害を抱える方の看護に必要な知識や技術を学び訪問をしています。精神疾患を患っている方のほとんどは外見だけでは伝わらない様々な辛い症状があります。病状による不安や悩みに対するサポート、日常生活を送るための支援が必要となります。訪問した際には時間をかけ傾聴し病気の悪化の兆候がないか、生活状況の変化がないか、内服が行えているか等の確認を主に行っています。利用者様、ご家族様とじっくり向き合い、一緒に考え生活上の問題解決へ向けた働きかけを今後も行っていきたいと思えます。



チョコッと息抜き チョコリハ

11月に入り急にさむくなりました。冷え症の改善には「第二の心臓」ともいわれる、ふくらはぎの筋肉が重要になります。ふくらはぎを中心とした簡単なトレーニングをおこなうことで下半身にたまっている血液を心臓に戻しやすくし、下半身や、指先の冷え改善になります。今回は簡単にできるストレッチ、トレーニングをご紹介します！

かかと上げ運動



Point 踵を上げ切ったところで一度止める！

アキレス腱のストレッチ



- ①前方に両手でつかまり、足を前後に大きく開く
- ②前の足の膝をゆっくり曲げ、後ろのアキレス腱を伸ばす

Point 前かがみにならないように！後ろ足がつかないように！

無理せず継続！



社会福祉法人横浜市福祉サービス協会

訪問看護ステーション神奈川



TEL : 045-279-0640
FAX : 045-279-0637



空き状況	月	火	水	木	金
看護 (Ns)	○	○	○	○	○
理学 (PT)	×	△	○	○	△
言語 (ST)	○	△ (PM×)	△ (PM×)	○	×



★神奈川区だけでなく近隣地区

(港北区、保土ヶ谷区など)にも訪問します★