

冬に備える！温活と冷え対策

冷えは万病のもと。今から始める「温活」で、冬も元気に！

11月は気温がぐっと下がり始め、冷えによる体調不良や関節痛、血行不良が増える時期です。高齢者にとっては、冷えが転倒や持病の悪化につながることも。温活(体を温める活動)を通じて、冷えに備える提案をします。

温活のポイント

- 1 食事で温める
根菜類や生姜、味噌汁などを積極的に
- 2 衣類で守る
首・手首・足首を冷やさない工夫を
- 3 運動で巡りを良くする
軽いストレッチや足踏み運動を習慣に
- 4 入浴で芯から温める
ぬるめのお湯でゆっくり入浴

訪問看護でできること

- 体温管理や血圧チェック
- 温活に合わせた運動指導
- 冷えによる関節痛やしびれのケア

突然ですが、
なぞかけです！
秋とかけまして、
高級な天ぷらと解きます。
その心は？
(答えは裏面へ)

令和7年11月号

あるふぁ通信

あるふぁ

10月1日現在の空き情報		月	火	水	木	金
看護師	午前	×	○	◎	◎	○
	午後	○	◎	◎	◎	◎
リハビリ	午前	◎	◎	○	◎	○
	午後	○	○	◎	○	○

◎:空きあります

○:時間により空きあります

△:ご相談下さい

×:現在、空きありませんご相談下さい

答え

衣替え(衣が良え)



あるふぁスタッフはピンクのあるふぁシャツを着て、
ご利用者様のお宅を訪問しております。

新規ご相談等ございましたらお電話ください！

訪問看護リハビリステーション あるふぁ相模大野

〒252-0307神奈川県相模原市南区文京1-4-5ピアレジ文京1-B

TEL 042-701-3775 FAX042-701-3776