

今月のピックアップ

今年もやってくる…

花粉症を乗り切ろう!!

春が近づくとともに毎年、多くの方が悩まされる花粉症。早めの対策で乗り切っていきましょう。

花粉症対策 3原則



花粉を吸わない



花粉を浴びない



花粉を持ち込まない



これでバッチリ！ 外出時の対策

- 帽子…顔への花粉をブロック！つば広めが◎
- 眼鏡…目に入る花粉を半減
- マスク…顔への花粉を半減
- 衣類…ナイロン等ツルツルした素材が◎

ワセリンでも対策できます！

目や鼻の穴のワキにワセリンを塗ることで、花粉がワセリンに付き症状を抑えてくれたりします！

※放置はせず、こまめにふき取り、塗りなおして下さい

塗る場所はここ



今月の空き状況

！ 空き状況は日々変動しますので、詳しくはお問い合わせください

	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30-12:00	△	×	○	○	×	△	○
午後 12:00-17:30	○	△	△	○	△	△	△

○…空きあり △…要相談 ×…空きなし（調節できる場合があります！まずはご相談下さい）

訪問看護のこと、みつばさに相談してみませんか？

利用者さん・家族の“したい”、“続けたい”、というお気持ちを叶えるため体調面でのサポートををさせていただきます。



みつばさの風景



各施設でひな祭りを開催！

3月3日のひな祭りではみつばさの各施設がひな祭りイベントを行いました！デイサービスや、グループホーム、サービス付き高齢者向け住宅では行事食としてちらし寿司や、ひなまつりらしいデザートメニューに入れ、春の訪れを食でも感じられるイベントとなりました。嬉しそうにお食事を取られる姿を見ていて更にあたたかい気持ちになる一日でした。



++ いつもの仕事に、ちょこっとプラス ++

シゴトノオトモ

疲れの原因を解消!?

デスクワークの正しい姿勢

長時間デスクワークをしていると肩こり、腰痛等の不調がでてしまう方はいつもの姿勢から、正しい姿勢に意識することで軽減できるかもしれません。



姿勢チェック

1. 椅子に深く座り、背筋を伸ばす
背筋と首を伸ばし、腹筋に力が入るように座ると◎
2. 視線は水平よりやや下
3. 肘の角度は 90 cm 程度
肩が上がらずに注意しましょう
4. 足裏全体を床につける

座骨にバランスよく体重が乗るように座ることが大切です。
是非チャレンジしてみてください！

みつばさの訪問看護は…

いつでも安心！
24時間 365日対応！



みつばさ訪問看護ステーションは西友下諏訪店のすぐそばです！

訪問範囲 諏訪・下諏訪・岡谷

頼みやすい！とお声をいただいております！
お気軽にお問い合わせください♪

