

簡単！ 深呼吸でリラックス！！



心と体の健康のためには、日々の生活の中でリラックスする時間をとることが大切です。ゆっくり呼吸をすることで心も体もリラックスすることができます。

《3つのポイント》

① 姿勢を整える



座位 ⇒ 足を床につけ背筋を伸ばす

② 口から息を吐く



息を吐くことに意識を向けることでリラックス効果が得られやすくなります

③ 鼻から息を吸う



鼻から吸うことで呼吸が深くなり心地よいものになります

* 海外では多くが「息を吐いてー吸ってー」の方法を用いています。その方が効率的に肺に取り込まれる空気が多くなるようです。 理学療法士 石橋



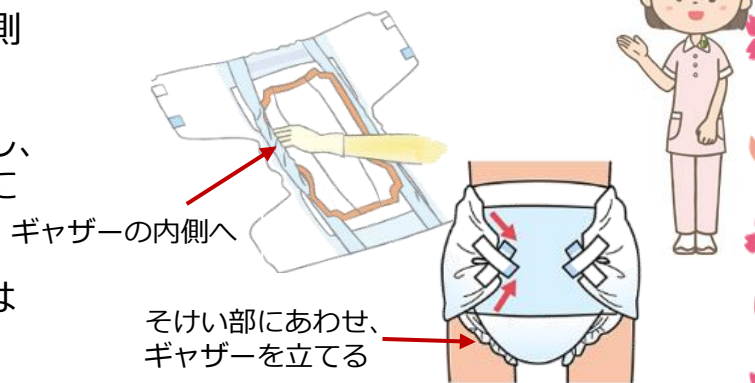
オムツ交換のポイント！！

在宅でオムツ交換を行っているご家族様もいらっしゃると思いますので、今回はオムツ交換のポイントについて簡単に解説します。

◎ パットはオムツのギャザーの内側に入るようにします

◎ オムツはそけい部に沿うようにし、太もものお肉は外側に出すようにします

◎ 股関節周りのオムツのギャザーはしっかりと立てるようにします



* お腹回りがピッタリしていなかったり、そけい部に合っていないと漏れの原因になってしまいます。 ケアスタッフ 上野



リハビリ訪問看護ステーションつばさ
福島県相馬市新沼字坪ヶ迫11-1
TEL 0244-36-1127

看護小規模多機能型ナースিংホームつばさ原町
訪問看護ステーションつばさ南相馬
福島県南相馬市原町区馬場赤柴81-7
TEL 0244-32-1682



NHつばさ原町



NHつばさ亙理

お気軽に
フォローして
下さい！

看護小規模多機能型ナースিংホームつばさ亙理
リハビリ訪問看護ステーションつばさ仙南
宮城県亙理郡亙理町逢隈中泉字上谷地264-3
TEL 0223-35-6027