

地域の方のための NEWS Letter

minenosato group



秋の始まりこそ、転倒予防を！

9月は少しずつ過ごしやすくなり、外出や身体を動かす機会が増える季節です。一方、夏の間に活動量が減ると、足の筋力が低下していることがあります。

立ち上がる前に足首をゆっくり動かす、椅子からは慌てずに立つ、室内の小さな段差や敷物を見直すなど、毎日の心がけが転倒予防につながります。

みねのさとでは、お一人おひとりの状態に合わせ、楽しみながら身体を動かせる機会を大切にしています。

神戸市北区藤原台中町2丁目2番3号



078-987-0128

みねのさと



まちの訪問クリニック

夏の疲れを秋に持ち越さないために

9月は、暑さによる疲れや冷房の影響が残り、食欲不振やだるさ、脱水などが起こりやすい時期です。朝夕と日中の気温差も大きくなるため、次のことを心がけましょう。

- ・のどが渇く前に、こまめに水分をとる
- ・少量でも、肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質をとる
- ・羽織るものを用意し、身体を冷やしすぎない
- ・毎日同じ時間に起き、生活のリズムを整える



「食事量が急に減った」「いつもより元気がない」「体重が減ってきた」などの変化が続く場合は、早めに医療機関へ相談しましょう。

まちの訪問クリニックでは、通院が難しくなった方のご自宅へ医師が定期的に訪問し、診察やお薬の管理を行っています。訪問診療についてのお問い合わせやご相談は、ご家族や担当ケアマネジャー様からお気軽にお寄せください。

整形外科・内科・リハビリテーション科
神戸市北区藤原台中町2丁目2番3号2階

☎ 078-959-7117



まちの訪問クリニック

☎ まずはお気軽にご相談ください！

ご相談・ご予約受付中 受付時間 9:00-17:00