

おら家通信 秋号

♡♡♡
アートバルーンに夢中です



七月二十六日に納涼祭が盛大に行われました。雨の中、大勢の方がおいでになり、ゲームなどで楽しまれていました。



納涼祭

にぎやかです



ねらいを定めて～



がんばるぞお～




健康チェック！！



どれどれ～



秋のドライブです (猪苗代方面)



重いよ～



いい眺めだあ♪

かぼちゃだらけ




きれいだなあ♪




秋の磐梯山♡



さあ、出発！！

看護師から一言




皆さんは「ムズムズ足症候群」をご存じでしょうか？寝床に入ると主にふくらはぎの辺りがムズムズと虫が這っているような不快感に襲われて、寝つきが悪くなってしまう状態です。実は私の妻もこの症状がここ何年かで出現し、毎晩不眠傾向に悩まされています。この症状は二十代から七十過ぎまで幅広く、特に女性に多く見られるようです。原因も治療法も確立されてはいませんが、対処するお薬はありますので、まずは病院の内科系の先生に相談してみてください。次に家庭で出来る方法としては、就寝前の足浴、マッサージ、タバコやアルコールを控える、などがあります。いつも忙しく動かされている方々も、少しは立ち止ってご自分の体にも目を向けてみませんか？

編集後記

日に日に寒くなってきましたが、風邪など体調管理には十分注意しましょう。

おら家では新入職員も数名入社し、にぎやかになりました。

施設見学、体験利用も随時承っておりますので、担当安西、吉田までお願い致します。



発行・編集：小規模多機能型居宅事業「おら家」
 〒963-0211 福島県郡山市亀田西67-2
 TEL(024)962-9921 FAX(024)962-9923
 訪問看護ステーション 亀田
 TEL(024)962-9925 FAX(024)962-9926