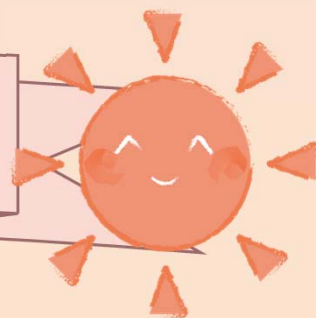


おひさま寄りみち保健室



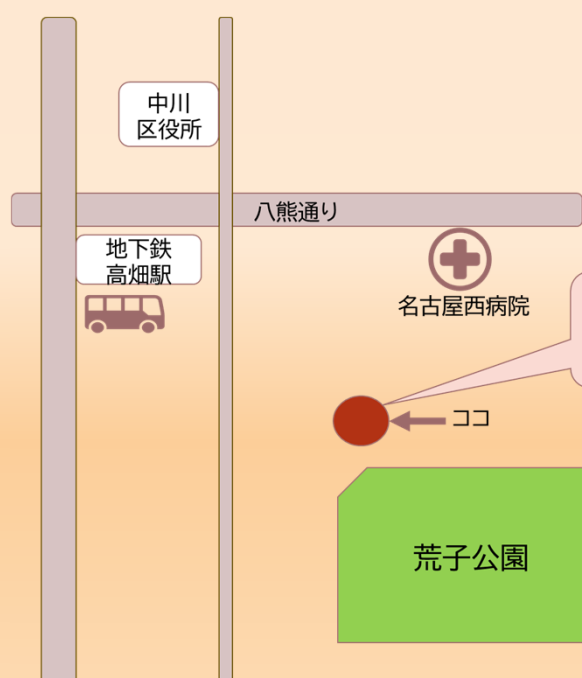
誰もが気軽に立ち寄れる保健室 です

おひさま寄りみち保健室には、訪問看護師がいます。
ちょっと気になる健康や介護のことを気軽に相談してみませんか？

- さまざまなテーマで健康教室を開催します
- 血圧測定もできます
- 地域の医療、介護などの情報を提供いたします
- 地域の皆様を支援する窓口です

開催場所： 訪問看護ステーション太陽内
日時： 第3土曜日 10:00～11:00

予約不要・無料
3か月に1回開催
(1月、4月、7月、10月)



〒454-0869
名古屋市中川区荒子2丁目76番地
(052)361-1011

〔アクセス〕

地下鉄東山線「高畑駅」下車徒歩5分
あおなみ線「荒子駅」下車徒歩5分

Pickup! 冬こそ注意！隠れ脱水

冬は暑い夏に比べると、喉の渇きを感じにくいいため、水分を積極的に摂らない人も多くなりがちです。知らず知らずのうちに体液が失われ、自覚のないまま脱水症状に陥ることを**隠れ脱水**といいます。

冬の寒い時期は「乾燥」が原因で体液が不足しやすくなります。体液は汗や尿のほか、皮膚からの水分蒸発によっても外に出て行きます。湿度が低く乾燥する、この季節は水分蒸発が進むため、より体液が失われやすい傾向にあります。



Challenge! 乾燥対策チャレンジ

隠れ脱水を防ぐ基本は、「こまめな水分補給」と、「室内の乾燥対策」です。

こまめな水分補給

必要な量は個人差がありますが、1日1.5L程度を、一度に飲むと内臓に負担がかかります。1回の飲水をコップ1杯程度にとどめます。



室内の乾燥対策

加湿器の活用が有効ですが、室内に洗濯物や濡らしたタオルを干したり、風呂場のドアを開放し、水蒸気を室内に送るなども効果的です。定期的な換気もしましょう。

おひさま寄りみち保健室
第1回を開催しました！

血圧測定

Blood Pressure



気軽な血圧測定で、体の声を聞いてみませんか？
気になる数値が続く場合は、医療機関への相談をおすすめします。

健康指導

Health Guidance

今の暮らしにあった健康の工夫をご提案します。
無理なく続けられる健康づくりを考えます。



健康相談

Health Consultation



体や心のことで、ちょっと気になることはありませんか？病院に行くほどではないけれど、誰かに相談したい。看護師がゆっくりお話をうかがいます。

「おひさま寄りみち保健室」ぜひお立ち寄りください！

おひさま寄りみち保健室は、3か月に1回（1月、4月、7月、10月）を予定しています。地域の皆さんが気軽に立ち寄れる保健室です。次回開催は 令和8年4月18日（土）10：00～11：00 の予定。
ぜひ、お越しください。

訪問看護ステーション太陽 052-361-1011
担当： 横井 ひとみ