



ととのい新聞

10月
October



こんにちは！訪問看護ステーションととのいです。
「ととのい新聞」の10月号を作成しました。
～秋風が結ぶ、人と人との優しい時間を～

10月もどうぞよろしくお願ひいたします

いつもお世話になっております。
秋も深まり日没も早くなってまいりました。
天気や気温もコロコロと変わり、まるで女心のようですね。
ととのいでは季節の変わり目に合わせるように
新しいスタッフ（看護師・療法士）も続々と入職
予定です。順次、紹介させていただきます☆
スタッフ一同、
「利用者様の心と体に秋晴れが訪れるように」
今日も笑顔と安心を届けます。



【ととのい豆知識】

☆10月は食中毒に注意！

「食欲の秋」を楽しまれている方も多いかと思いますが、10月は食中毒が最も多いことはあまり知られていません。

細菌の予防三原則

「つけない」手洗い、消毒、十分な乾燥
「増やさない」食材の水気を切って繁殖を防ぐ
「やっつける」加工食品も出来るだけ加熱して

☆日照時間が短くなることで体調に異変？
日照時間の変化は、気分の落ち込みや免疫力の低下、睡眠リズムに乱れ、活動量の減少など
様々な影響を及ぼします。

オススメの対策

- ・朝に太陽の光を浴びる
- ・生活リズムを一定に保つ
- ・日中に適度な軽い運動（散歩等）を行う

訪問看護・リハビリの空き状況

看護師・理学療法士・作業療法士 在籍

◎ 空きに余裕あり ○ 空きあり △ 要相談 × 空きなし

		月	火	水	木	金	土	日
看 護	午前	○	△	○	○	×	△	×
	午後	○	○	○	○	○	△	△
リ ハ ビ リ	午前	△	○	△	×	△	×	×
	午後	△	△	○	○	△	×	×

ご不明な点やご相談があればお気軽にご連絡ください😊🙌

東大阪市中新開 2-6-31 1F

TEL：072-940-6696 FAX：072-940-6697