



看護部より

看護師鈴木です。

暑い日が増えてきましたが体調管理は大丈夫でしょうか。

今回は、熱中症予防について考えてみましょう。

水分補給のポイント

- ・1日最低2 (500mlのペットボトル4本)の水分が必要です！
- ・こまめに水分補給(起床時、入浴前後、毎食前後など)
- ・のどが渇く前に水分補給
- ・アルコール飲料での水分補給は×
- ・大量に汗をかいた時は塩分補給も忘れずに



基本的には水とお茶で充分です

スポーツ飲料や清涼飲料水には砂糖や塩分が多く含まれているものが多いので、カロリーゼロを選んだり、倍以上に薄め、飲みすぎないようにしましょう。



塩分補給

水やお茶にひとつまみの塩や、梅干し1個で対応可能。

ただし、心臓や腎臓に疾患が合ったり塩分制限がある方は注意が必要です。塩飴には糖分も多く含むものもありますので取りすぎないように。

ノンシュガーを選びましょう。



お知らせ

西洋料理や日本料理専門の方々をお招きして定期的に試食会を開催しております。
参加ご希望の方、ご興味のある方はぜひスタッフまでお声かけ下さい。



お知らせ2

7月よりアエル駐車場がご利用になれます。

ご不明な点がございましたらスタッフまでお尋ねください。

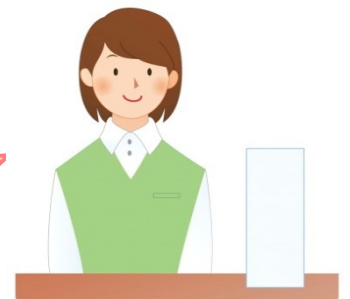
新人紹介

こんにちは、去年の9月から働かせていただいている田口です。
尿検査の案内や血圧測定などで皆様ともお話しすることが多かったと思います。
今後は採血もさせてもらうので、先輩方のご指導をもらいながら仕事を覚え、
上達できるように頑張りたいと思います。



この度、4月から月曜日～金曜日の午前中に勤務しています
臨床検査技師の中村真衣です。
血液検査やエコー検査などを通して皆さんの体の状態を
把握するデータを提供できるよう精進したいと思っています。
どうぞよろしくお願い致します。

4月より事務として働かせていただいている中村です。
私は休日に映画を見る事が好きです。
まずは任された仕事に責任を持ち、一つ一つ丁寧かつ
正確に行うことを心がけたいと思います。
分からないことだらけで不安はとても大きいですが、一日も早く
仕事を覚え、スタッフの一員として精一杯頑張りますので



【検査予定表】

	月	火	水	木	金	土	日
頰部血管エコー			午 前				休 診
胸部レントゲン			必 要 時				
心電図			必 要 時				
A B P I			必 要 時				
栄養指導			随 時				