



2026年6月号 vol.30

6月4日、熊本県の梅雨入りが発表されました。

雨が続きご利用者様の外出機会が減るこの時期は、ADLの低下や、気象病による体調不良が懸念されます。当ステーションでは訪問時のバイタルチェックだけでなく、室内での安全な活動支援やメンタル面のケアにも注力してまいります。変化を逃さず、迅速に情報共有をおこなってまいります。

6月は歯と口の健康週間

しっかりかんで食べるためには、お口の健康が第一です。お口の中の変化に注意しましょう。

かむ力を維持していると、食物の栄養の吸収がよいだけでなく、脳が活性化されたり、体力が高まったりします。からだに活力があふれ、気持ちが元気になると、生活に積極性が出たり、表情も豊かになります。



- ・歯と歯周組織が変化する
- ・舌や口腔粘膜の状態が変化する
- ・歯肉の炎症がおきやすくなる
- ・お口の中が細菌の培養器になる
- ・入れ歯が合わなくなる

気圧頭痛？天気痛？片頭痛？

台風や前線通過、梅雨、季節の変わり目に繰り返す頭痛を「**低気圧頭痛**」と呼んだりしますが、医学的に低気圧頭痛という病名があるわけではなく、天候の変化というきっかけで体内のバランスが乱れ、引き起こされる頭痛の事を指します。

痛みが出た時は、静かな場所で休み、冷却、水分補給、必要な薬を組み合わせで過ごします。耳の血行改善マッサージ、血管を収縮させるコーヒーも一時的な緩和に役立ちます。



6月空き状況		月	火	水	木	金
午前	看護	◎	○	◎	◎	○
	リハビリ	○	○	○	○	○
午後	看護	○	○	◎	○	◎
	リハビリ	○	○	△	○	○

◎空きに余裕あり ○空きあり △ご相談 ×空きなし

訪問看護ステーション

SUMUTOCODE (スムトコデ)

〒861-3515

熊本県上益城郡山都町城平340番地1

TEL:0967-72-9525

