訪問看護ステーション SUMUTOCODE スムトコデ

スムトコデ通信

2026年11月号　vol.35



朝晩の冷え込みが増し、季節の変わり目を感じるようになりました。
今月は、秋から冬にかけての在宅療養のポイントを３つお届けします。



1 寒さに備えた体調管理のポイント

- 室温の目安は 18～22℃、湿度は 40～60% を意識しましょう。
- 衣類や寝具でこまめに調整し、冷えによる体調不良を予防します。
- 高齢の方は寒さを感じにくい場合があり、気づかないうちに体温が下がることもあります。訪問時の観察で、体調の変化を早めに把握します。



2 この時期に注意したい「感染症予防」

- インフルエンザや新型コロナ、ノロウイルスなどの感染症が増える時期です。
- 手洗い・手指消毒、換気、適切なマスクの使用を継続しましょう。
- ワクチン接種の検討や、発熱・咳・下痢などの早期の情報共有をお願いいたします。



3 「食」と「活動」で冬に向けた体力づくり

- 旬の食材（さつまいも・きのこ・かぼちゃ・鮭など）で栄養をしっかりとり、免疫力を維持しましょう。
- 天気の良い日は、短時間の散歩や室内での体操など、無理のない範囲で身体を動かすことも大切です。
- 食事量の低下や活動性の変化が見られる場合は、早めにご相談ください。



11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
窓口営業時間 8：30～17：30 / 24時間365日対応