

親の介護、自分たちだけで  
やっていけるだろうか

難病の子の子育て、いつでも  
相談できる相手がいたらなあ

# ご存じ ですか？ 訪問 看護

最期まで、住み慣れたこの  
家で過ごしたいですね

こころの病気、  
見守ってくれる  
人がいれば  
心強いんだけど

寝たきりに  
なりそう。  
何とかしたいわ

訪問看護とは、ご自宅で療養生活を送る方のところへ看護師が訪問し、その方の病気や障がいに応じたお世話を行うサービスです。赤ちゃんからお年寄りまでご利用いただけます。

「うちも利用できるかな？」

そんな時には

- お近くの訪問看護ステーション
- かかりつけ医
- 介護保険の担当ケアマネジャー
- 地域包括支援センター

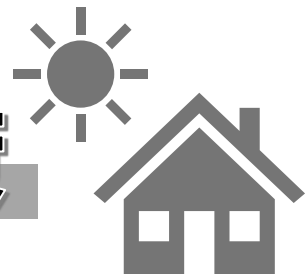
にご相談ください。

このチラシは  
2024年度  
大阪府訪問看護実践研修  
教育ステーション事業  
の一環で作成されました

お近くの訪問看護ステーションは、  
「大阪府訪問看護ステーション協会 事業所を探す」  
「介護サービス情報公表システム」などで検索して調べることができます

屋内でも注意が必要です！

# 家の中でも熱中症対策

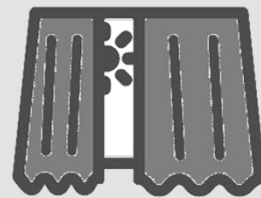


## 部屋を涼しく保ちましょう

エアコン・扇風機を  
つけて温度調節

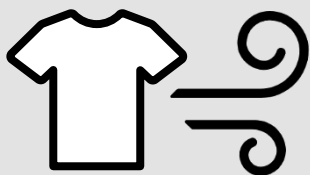


室温を  
こまめに  
確認しましょう



カーテン、  
すだれで  
日差しを遮る

## からだに熱がこもらないように



風通しのよい  
衣服の着用

特に高齡の方は  
暑さを感じにくいので  
厚着になっていないか  
ご注意ください。



暑さ対策  
グッズで冷やす

## 水分補給もお忘れなく

のどが渇いていなくても、  
こまめに水分・塩分をとる



梅干し



1日あたり1.2リットル  
(コップ約6杯)を目安に

※水分や塩分の摂取量は  
かかりつけ医の指示に従いましょう

**！ 「熱中症警戒アラート」発表時にはなるべく外出を控えましょう**

参考：厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料サイト」

作成：なにわ訪問看護ステーション（2024年度大阪府訪問看護ステーション協会市南ブロック教育ステーション）