

《お知らせ》作業療法士が仲間に加わりました！

ネクサスに新しい仲間が加わりました✨

7月より、当施設には理学療法士(PT)に加えて、新たに作業療法士(OT)も在籍しております！

お一人おひとりに合わせたより手厚いリハビリをご提供いたします。

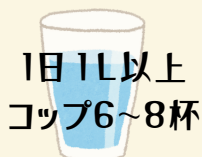
「ネクサスのリハビリってどんなことをするの?」「自分に合うか試してみたい」

そんな方は、まずはお気軽にお電話でご相談ください! ☎ スタッフ一同、心よりお待ちしております！

《熱中症対策》ポスターが当ホームページお知らせ欄からダウンロードできます→



水分&塩分補給



1日1L以上
コップ6~8杯
お水だけだとミネラルが不足する
麦茶やスポーツドリンクなども
活用しましょう

涼しい場所で過ごす



温度設定28度以下
風が直接からだに
当たらないようにしましょう

通気性の良い服装



ゆったりしたシルエットの
風通しの良い汗が渴きやすい素材

日傘や帽子の着用



外出時は日傘や帽子で
紫外線対策！

《夏ばて予防レシピ》夏野菜冷やしうどん

暑い夏の食欲がない時にもさっぱり食べれて
栄養も取れるレシピをご紹介します。



ビタミン&ミネラル
タンパク質が取れる

材料(1人前)： うどん1玉 トマト1個
オクラ3本 ツナ1缶 大葉4枚 冷水 大さじ3
めんつゆ2倍濃縮 大さじ3 ごま油 大さじ1

レシピ

①オクラは塩もみし、耐熱皿に入れて電子レンジ
(600w)で2分加熱する。冷水で冷やし、水分を
切って輪切りにする

②トマトは1cm角切り、大葉は千切りにする

③めんつゆとごま油と冷水を混ぜ合わせる

④うどんをゆでて冷水でしめて器にもり、オクラ、
トマト、ツナ、大葉を盛り、上から③をかけて完成

《テルミンのえんげ体操》飲み込みずらさを感じたら



当ステーションの特徴

- ★リハビリスタッフ在任
- ★居宅介護支援事業所
- ★訪問の際の交通費無料
- ケアデザインネクサス併設
- ★精神訪問看護実施
- 24時間365日対応可能

茨城県土浦市田中1-3-6
ネクサス訪問看護ステーション

管理者：前田 照美

☎ 029-828-5378

✉ info@i-nexus.jp

