

こやま  
湖山病院訪問看護ステーション

受け入れ状況

R5. 8. 1 時点

いつもお世話になっております。当ステーションの受け入れ可能日をご案内致します。  
在宅医療や介護サービスを受けつつ住み慣れた地域で安心して自分らしい生活を送れるよう  
私達も支援致します。  
退院を検討されている方や、在宅生活に不安のある方がいらっしゃいましたら、お気軽に下記の  
連絡先までお問い合わせください。  
今後ともご愛顧の程よろしくお願い致します。

曜日	月	火	水	木	金
<b>看護師による訪問</b>					
午前	◎	◎	△	△	△
午後	△	◎	◎	△	△
<b>理学療法士・作業療法士による訪問</b>					
午前	△	△	△	△	△
午後	◎	○	△	△	○

◎：優先して受入れ可    ○：受入れ可    △：ご相談ください  
※24 時間体制、緊急時訪問も行っております。お気軽にご相談ください。

MAP



医療法人社団 緑愛会  
湖山病院訪問看護ステーション 山形営業所

TEL : 023 (615) 1123  
FAX : 023 (625) 1126  
担当 : 永野・堀

山形市上桜田 5-1-1

医療法人社団 緑愛会ホームページ [ブログ公開](#)

緑愛会 ブログ

検索



# 私たちが訪問致します!!



毎日暑い日が続き、気になるのが強い紫外線ですね。訪問をしていると日光に当たる時間が多いです。日焼け対策をしながら元気に訪問しています。

## 日焼け対策

紫外線による肌へのダメージは日焼けだけでなく、シミ・乾燥・シワやたるみといった様々な皮膚トラブルの原因となります。

《日焼け対策グッズ》

- ① 日傘：肌だけでなく髪や頭皮のUV対策に効果的
- ② 帽子・アームカバー・カーディガン：直接肌に紫外線が触れるのを防ぐ
- ③ サングラス：紫外線ダメージによる目の充血やドライアイなどのトラブルを防ぐ



## 食べ物で身体の内側からも日焼け対策

紫外線によるダメージをケアする【抗酸化作用】を持つ「**ビタミンA/C/E**」を含む食べ物がお勧めです。

**ビタミンA**：皮膚や粘膜を保護し、肌に潤いを与える。レバー・うなぎ・干し海苔・クロマグロ・ニンジン等

**ビタミンC**：メラニンの生成を抑制し、シミ・そばかすを防ぐ。アセロラ・キウイ・ピーマン・レモン・等

**ビタミンE**：肌の新陳代謝や血行促進を促し、肌老化を防ぐ。アーモンド・ヘーゼルナッツ・すじこ・ツナ缶等

### 注意！

柑橘系に多く含まれる「ソラレン」という物質は紫外線の吸収率を高めてしまう為、ソラレンを多く含む食材は夜に食べるようにしましょう。