



まごのて通信



医療法人社団 緑愛会 湖山病院訪問看護ステーション 11月発行

初秋の残暑もすでに懐かしく思える今日この頃です。
皆様いかがお過ごしですか？

今年も残り2ヶ月、もうすぐ初雪の知らせも届くかと思えます。
毎年のことなので雪道の歩き方は皆さん身につけていると
思いますが、シーズン到来の前に一度振り返りたいと思います。

雪道の歩き方の心得

その1 くつ選び

くつ底のパターンが滑り止めされたものを使う。
足元が滑らぬように長くつか、
雪道対応のシューズを履きましょう。

その2 歩きかた

歩幅小さく、足裏全体で体重を支える。
すく両足で踏ん張れるのでバランスを崩しづらく、
滑った時も対応しやすくなります。

その3 凍結面や圧雪面を避ける

車で圧雪された場や、フルドーザーが削った路面は滑りやすいので避けましょう。

★なお、大前提として、普段から足元に不安を感じる方は、

家族やケアマネージャーに相談し、雪の中での一人の外出は避けましょう。

「君子危うきに近寄らず。」です。



カメムシ大発生！今年は大雪なの？

10月半ばから県内でもカメムシが多く出ていますが、皆さんの家には入ってきませんか？私は古い家に住んでいるので、酷い有様でした(笑)

近年は日本の冬も温暖化で越冬し延命するカメムシの数が増えたそうです。

越冬したカメムシは、春になると杉の花粉をエサに活動再開するとのこと。

杉花粉の多い年は、カメムシにとって冬眠明けの腹ペコから、エサ食べ放題だから繁殖するわけです！

つまり、スギ花粉の多い年が、最近のカメムシの大発生に関係してそうなので「カメムシが多い年は大雪だ」は、あまり関係なさそうです。

ただ「今年は大雪にならない」とは言えないので、結局のところ毎年雪が降る前に冬対策は必要ですが…

皆さんはどう予想しますか？

大雪になってもボクのせいじゃないから～😊



美化活動

9月に米沢営業所の道路そばの花壇を手入れしてみました！！



↑花が雑草やゴミで埋もれていました🐛



↑45Lのゴミ袋4つ😱！



スッキリしました！



←日光と雨の恵みで

茎を伸ばし、より元気に

今も咲いてくれています😊



医療法人社団 緑愛会 湖山病院訪問看護ステーション

SNS 随時更新中です！ご覧ください

<川西事業所>

川西町大字下奥田 3796-20

☎0238-42-2071

<米沢営業所>

米沢市塩井町塩野 1482-4

☎0238-42-2071

<山形営業所>

山形市上桜田 5-1-1

☎023-615-1123

ブログ インスタグラム

