



7月11日は「世界人口デー」です。

世界では高齢化や人口減少が進み、日本でも住み慣れた地域で安心して暮らし続けられる社会づくりが大切になっています。

訪問看護は、ご自宅での療養生活を支え、ご本人やご家族が安心して毎日を過ごせるようお手伝いしています。



あいあーる保健室

地域で元気に暮らすために大切なこと

- ① しっかり食べる
- ② こまめに体を動かす
- ③ 人と話す
- ④ お薬を正しく飲む
- ⑤ 困ったときは早めに相談する

今日からできること

- ✓ 近所を10～15分散歩する
- ✓ 水分をしっかりとる
- ✓ 家族や友人、訪問看護師と話す
- ✓ 食事を3食しっかり食べる
- ✓ 「ちょっと気になる」をそのままにしない



あいあーるの取り組み

「住み慣れた地域でし続けるために」

- ① 健康管理
- ② リハビリ支援
- ③ 医療・介護との連携
- ④ ご家族への支援
- ⑤ 看取りまで寄り添う支援
- ⑥ 地域とのつながりづくり

ひとりじゃないからね
困ったときは
いつでも
連絡してね



空き状況

	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	○	*	*
午後	○	○	○	○	○	*	*



空き有



残りわずか



空き無



要相談