



冬の運動不足と心の健康について

冬に増えやすい利用者さまの困りごと —寒さや日照不足による影響—

- 筋力・体力の低下により歩行が不安定になってきた、転倒リスクが増加した
- 寒くて散歩に出なくなり気分が晴れない、社会的孤立の進行
- 気分の落ち込み、睡眠リズムの乱れによる夜間不眠や昼夜逆転
- 感染症流行に伴い活動意欲が低下した
- 独居での生活が不安



1 自宅でできる運動の提案

- その人の身体状況に合わせた安全な室内運動メニューを作成（立位が不安な方には椅子・ベッド上での運動を選択）
- 冬でも続けられる短時間運動の習慣づくり
- 関節痛・腰痛がある方への負担軽減エクササイズ



訪問看護でできる冬のサポート

2 転倒予防の住環境チェック

- 冬特有の転倒リスク（乾燥によるすべり、厚着での動作不安定）を確認
- 動線の見直し、段差やカーペットの改善提案
- 転倒が心配な方への歩行補助具の再評価

3 意欲アップ、気分の落ち込みへの支援

- 季節性うつ^①の初期サイン（食欲低下・日中の眠気・気分の重さ）を観察
- 生活リズムの調整（朝の光を浴びる習慣、活動スケジュール調整）
- 趣味・役割づくりサポート→

「その人らしさ」を大切に活動再開のお手伝い

4 呼吸・循環器疾患の増悪予防

- 冬に悪化しやすいCOPD・心不全・肺炎のリスク管理
- 体調変化の早期発見（むくみ・呼吸苦・体重変化等）
- 医療機関との情報連携し、受診調整もサポート

ご相談いただきたいケース

- 冬になり急に活動量が落ちてきた方
- 退院後の生活が不安で、冬場の体調管理が不安な方
- 「やる気が出ない、何もしたくない」が続く方
- 独居で見守りが必要な方
- 昼夜逆転や不安の増加が見られる方
- リハビリの継続が途切れやすい方

など

5 独居・家族の不安へのフォロー

- 定期的な安否確認
- 服薬状況のチェック、冬の感染症予防指導
- 家族への情報共有

事業所のご案内

南区

あまてらす本店

- 浮腫みケア アロマケア
- ターミナルケア 男性看護師
- 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士
- 小児・難病・精神・高齢者対応可

あまてらす訪問看護ステーション
TEL.096-285-3932

FAX.096-285-8914

〒861-4172 熊本市南区御幸笹田2丁目15-38

あまてらす居宅介護支援事業所
TEL.096-285-3416

FAX.096-285-8914

あまてらすヘルプーステーション
TEL.096-285-1540

FAX.096-285-8914



Instagram
更新中!

総合アカウント



菊陽

プラス

- 浮腫みケア アロマケア ターミナルケア
- 男性看護師 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士
- 小児・難病・精神・高齢者対応可

あまてらす訪問看護ステーションプラス

TEL.096-273-9854

FAX.096-243-2823

〒869-1103 菊池郡菊陽町久保田2885-6 ありえずエイトB

益城

かみましき

- 浮腫みケア アロマケア ターミナルケア
- 男性看護師 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士
- 小児・難病・精神・高齢者対応可

あまてらす訪問看護ステーション かみましき

TEL.096-367-5550

FAX.096-367-5551

〒861-2234 上益城郡益城町古閑55-3-3

東区

相談支援センター

- 女性相談員 男性相談員
- 要医療児者支援体制 行動障害支援体制加算
- 児童・成人とも対応 医療職との連携

あまてらす相談支援センター

TEL.096-288-0794

FAX.096-288-0514

〒861-8034 熊本市東区八反田1丁目3-78-2F

東区

ひがし

- 女性ケアマネ 男性ケアマネ
- 医療職との連携

あまてらす居宅介護支援事業所ひがし

TEL.096-288-0794

FAX.096-288-0514

〒861-8034 熊本市東区八反田1丁目3-78-2F

NEW
OPEN!

西区

はなその西花

- 浮腫みケア アロマケア ターミナルケア
- 男性看護師 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士
- 小児・難病・精神・高齢者対応可

あまてらす訪問看護ステーション はなその西花

TEL.096-227-6122

FAX.096-227-6355

〒860-0073 熊本市西区島崎5-4-40-B棟



はなその西花
Instagram

北区

きたくま

- 浮腫みケア アロマケア
- ターミナルケア 男性看護師
- 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士
- 小児・難病・精神・高齢者対応可

あまてらす訪問看護ステーション きたくま

TEL.096-274-0844

FAX.096-274-2225

〒860-0086 熊本市北区打越町39-33 2F

西区

ほっぺ

- 浮腫みケア アロマケア
- ターミナルケア 男性看護師
- 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士
- 小児・難病・精神・高齢者対応可

あまてらす訪問看護ステーション ほっぺ

TEL.090-2581-8031

FAX.096-300-3308

〒860-0072 熊本市西区花園5丁目10-5-103

お問い合わせ先がわからない方はまずは本店へ!

あまてらす

公式LINE・Instagramはこちら▶

ことばの
発達相談室



リクルート専用
Instagram

