

看護師が教えるホームケア④

# 家庭で行う冬の手当て



寒い季節が近づいてきました。うがい・手洗いや加湿、寒さ対策など健康管理に気をつけていても、体調を崩してしまうこともあります。「病院に行くほどでもないけど…」 「(受診に行くまでの間に) 症状を少し楽にしたい」という時に、家庭で簡単にできる手当てをお伝えします。

お話



鶴田史枝

すみれが丘ひだまりクリニック 看護師

IFAN 認定アントロポソフィー看護スペシャリスト

IFAN 認定リズミカルアインライフングスペシャリスト

JAMHA 認定ハーバルセラピスト



日時：2017年11月18日(土) 14:00~16:00

内容：冬の健康管理について、手当法の説明

実習ーレモンを使った湿布(足、喉)、カモミールの吸入、ラベンダーオイルの胸の湿布など

対象：ご興味をお持ちの方

参加費：2,000円(当日、受付にてお支払ください。)

申込：下記までご予約ください。先着順となります。(定員5名)

ところ：すみれが丘ひだまりクリニック ([http://www.yamamoto-kinen.or.jp/free\\_medical/](http://www.yamamoto-kinen.or.jp/free_medical/))

申込

045-594-2417

(すみれが丘ひだまりクリニック)

電話受付時間 月~土曜日

9時~12時 / 14~17時

(日曜・祝日・第1・3・5土曜午後は休診)