

つながりを大切に情報をお届けします /

あまてらす^{プラス}HUB通信



3月号

春の健康を守ります

— 季節の変わり目もご自宅で安心してお過ごしいただくために —

3～4月の健康管理ポイント



1

花粉症対策

これから花粉のピークです。外出時のマスク・メガネはもちろん、帰宅時は玄関で衣服を払いましょう。

Point 洗濯物の部屋干しや、こまめな部屋の掃除も効果的です。

3

寒暖差に注意

「三寒四温」の通り、日々の気温差が激しい時期です。自律神経が乱れやすくなります。

Point 重ね着で調整しやすい服装を心がけ、入浴で体を温めましょう。

2

新生活のストレス

環境の変化が多い時期は、知らず知らずのうちにストレスが溜まりがちです。

Point 質の良い睡眠と、バランスの取れた食事
で基礎体力を維持しましょう。

4

春の感染症予防

暖かくなっても油断は禁物です。乾燥しやすい日はウイルスが飛散しやすくなります。

Point 基本的な手洗い・うがいと、室内の適切な加湿（50-60%）を継続しましょう。

訪問看護サービスのご案内

看護師、作業療法士などがご自宅を訪問し、療養生活をサポートします。医療処置だけでなく、心のケアも大切にしています。



私たちに
お任せください！

主なサポート内容

- 健康状態の観察（血圧・体温など）
- 服薬管理・指導
- 清潔ケア（入浴介助・清拭）
- 医療機器の管理（在宅酸素など）
- リハビリテーション

このような方におすすめです

- 退院後の生活に不安がある方
- 自宅での医療処置が必要な方
- 認知症のケアが必要な方
- 最期まで自宅で過ごしたい方
- 対話によるサポートが必要な方
- 習慣的に運動を行って欲しい方
- 心身のリラクゼーションを行ってみたい方



介護保険 **医療保険** のどちらでもご利用いただけます。

あまてらすプラスでは、経験豊富なスタッフが一人ひとりの個性に合わせながらご希望に寄り添います。お試しのご利用もお声掛けください！

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 ☑ 小児・難病・精神・高齢者対応可
- ☑ 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士

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 熊本市南区御幸苗田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

あまてらすヘルパーステーション

TEL.096-285-1540

FAX.096-285-8914



Instagram
更新中!

総合アカウント



菊陽

プラス

- ☑ ターミナルケア ☑ 小児・難病・精神・高齢者対応可
- ☑ 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士

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

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

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

菊陽

アロールケア

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

アロールケア訪問看護リハビリステーション

TEL.096-288-7888

FAX.096-288-7889

〒869-1108 菊池郡菊陽町光の森7-14-9

東区

ひがし

- ☑ 女性ケアマネ ☑ 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

阿蘇

おおあそ

- ☑ ターミナルケア ☑ 小児・難病・精神・高齢者対応可
- ☑ 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士

あまてらす訪問看護ステーション おおあそ

TEL.050-3631-1004

FAX.096-300-3164

〒869-2302 阿蘇市三久保578-4 A-1

おおあそ
Instagram



西区

はなぞの西花

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

あまてらす訪問看護ステーション はなぞの西花

TEL.096-227-6122

FAX.096-227-6355

〒860-0073 熊本市西区島崎5-4-40-B棟

はなぞの西花
Instagram



北区

きたくま

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

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

南区

在宅介護支援住宅 のんのん

在宅介護支援住宅 あまてらす のんのん

TEL.096-277-5010

FAX.096-277-5011

〒861-4101 熊本市南区近見3丁目13-11

スタッフ常駐
24時間対応

南区

ヘルパーステーションのんのん

ヘルパーステーション のんのん

TEL.096-285-3893

〒861-4172 熊本市南区御幸苗田2丁目15-38



ことばの
発達相談室

リクルート専用
Instagram



お問い合わせ先がわからない方はまずは本店へ!

公式LINE・Instagramはこちら▶