

すまいるNEWS

R2
7月号
Vol.34

現在の訪問受け入れ可能枠です!!

(令和2年7月1日 現在の情報となります。)



看護師による訪問

	月	火	水	木	金
午前	△	○	○	○	△
午後	○	○	○	○	△

リハビリ療法士による訪問

	月	火	水	木	金
午前	△	○	○	○	△
午後	○	○	○	○	△

◎ : 余裕あり ○ : 空きあり △ : ご相談ください

空き状況には変動がありますのでお気軽にお問い合わせください。



0859-36-8030

すまいる訪問看護リハビリステーション

住所：米子市両三柳 693-3

HPはこちらへ↓

営業時間 : 平日 8:30~17:30
(盆・年末年始除く)

訪問エリア : 米子市、境港市
伯耆町 (旧岸本町エリア)





体温上げて免疫力アップ！

新型コロナウイルスの影響で、体温測定がすっかり習慣化。現代人の多くは36℃以下の低体温症の人が多く、理想は36.5℃～37.0前後とされています。一般的に体温が1℃下がると代謝は12%低下し、免疫力は30%も低下。その原因は「食生活の変化」「運動不足による筋力低下」とされています。

* おススメ5ヶ条 *

- ・目覚めはコーヒーではなく、**白湯を飲む**（体の目覚めを感じましょう）
 - ・シャワーはだめ。しっかり湯に浸かる
 - ・ウォーキングやスクワットで血行改善
 - ・**GABA(ギャバ)**を摂取
（じゃがいもやトマト、かぼちゃに多い）
- 体を冷やさない
（女性に冷えは大敵です！）



その他、ストレスを溜めないことも大切だそうです。体調を整えて暑い季節を乗り切りましょう！

☆ すまいるコラム ☆

すまいるの猫担当★則本です。
我が家は2匹のオス猫がいます。

🐈 黒(5才)実家に迷い込んだノラ猫でした。大病し、手術も数回受けましたが今では10kg近くある超巨体猫に成長・・・！
🐈 トラ(1才)も同じくノラ猫。保護団体から譲り受けた子です。とってもやんちゃで遊びにつきあう人間がクタクタになります。オス同士ですが仲良く一緒に寝ている姿は、飼い主にとってははなによりの癒しです。皆さんの癒しはなんでしょうか？

窓辺がお気に入り♡
寝たり外を眺めます

