

【今月のコンテンツ】

実習生・研修生の方が来られています

すまいる訪問看護リハビリステーションでは毎年、実習生・研修生の受け入れを行っています。

今年度は鳥取県訪問看護養成講習、在宅医療推進のための看護師育成プログラム、鳥取大学の3か所の看護師さん学生さんを受け入れています。ご利用者様の協力をいただき、我々スタッフもたくさんのことを学ばせてもらっています。



現在の訪問受け入れ可能枠です!!

看護師による訪問

(令和4年月10月1日現在の情報となります。)

	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 HPIはこちらへ↓

営業時間 : 平日 8:30~17:30
(盆・年末年始除く)

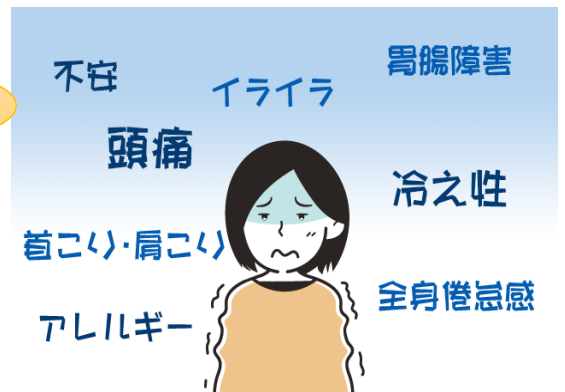
訪問エリア : 米子市、境港市
伯耆町 (旧岸本町エリア)





10月は、さわやかな晴れ間が広がりますが朝晩の冷え込みが強まってきます
寒暖差疲労とは、気温差（7度以上）が大きいと起こりやすくなるもので
体温を調節する自律神経が過剰に働いてしまい起こることをいいます

こんな症状、心当たりありませんか？・・・



- ＜対策＞
- ① **体を中から温める**～体を冷やす食材をとり過ぎない、しっかりと噛んで、ゆっくり食べましょう
 - ② **体を外から温める**～入浴はぬるめの38から40度、肩までしっかりつかる。温めるポイントは手首、足首、手、肩甲骨周囲
 - ③ **体を軽く動かす**～激しい運動は必要ありません、軽い運動、階段を使う、ウォーキング（20分程度）もおすすめです
 - ④ **ゆっくりと深い呼吸を行う**～ゆっくりと深い呼吸をすることは自律神経を整えるのに効果的です
 - ⑤ **腸内環境を整える**～腸の健康は全身の健康に影響するので、「寒暖差疲労」を予防するうえでも重要です。納豆やヨーグルトなどの発酵食品を1日1回食べるように心がけましょう！



できそうな内容があれば取り入れてみてください☆彡



☆すまいるコラム☆

薬草チンキってご存知ですか？薬草の花や葉、茎、根などをアルコールに浸し、有効成分を抽出したものです。子供がアレルギー持ちで薬が使いにくかったのをきっかけに、毎年、スギナやドクダミ、クロモジなどを使って作っています。うちでは化粧水にしたりかゆみ止めの代わりにしたり、最近ではお風呂に入れて楽しんでいきます。（関口）

