

令和5年・本年もよろしくお願い致します

新年あけましておめでとうございます。令和5年の幕開けはどのように過ごされたでしょうか？比較的穏やかな気候の日々で少し明るい気持ちで新年を迎えられた方も多かったのではないのでしょうか？今年はウサギ年。飛躍の年と言われておりますように、さらなる飛躍を目指して日々過ごしていけたらと思っております。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



現在の訪問受け入れ可能枠です!!

看護師による訪問

(令和5年1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 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)



【今月のコンテンツ】

冬こそ注意！かくれ脱水！！



「原因はわからないけど、なんとなく頭が痛い」「胃もたれがする」などの不調はもしかしたら「かくれ脱水」によるものかもしれません。

秋から冬にかけての脱水の原因＝乾燥

湿度が低く、乾燥季節は皮膚からの水分の蒸発が進むため脱水になりやすいとされています。

また、夏と比べると喉の渇きを感じにくくなるため、水分を積極的に摂らないことも原因の一つとなります。

【脱水症の初期症状】

- ・頭痛
- ・集中力の低下
- ・食欲不振
- ・筋肉痛
- ・足がつる など

【脱水のサイン】

- ・のどが渇く
- ・体重が短期間で減る
- ・尿の色が濃くなる
- ・微熱
- ・皮膚が乾燥する
- ・口の中がねばつく など



こまめな水分補給と室内の乾燥対策で脱水を防ぎましょう

水分補給の時間を決めて意識的に水分を摂取するように心がけましょう。

加湿器の使用や濡れタオルを室内に干す、換気をするなどの空気の乾燥対策も有効です。

すまいるコラム

我が家の年末の恒例行事といえば餅つきです。自家製のもち米を使い、親戚に送る分と自分たちが食べる分を作るのでかなり大量です。

今年は仕事の関係で手伝いはできず、食べる専門となりましたが、家で作るお餅はやっぱりおいしい！！

食べすぎないように気をつけながら、冬の間たくさん味わおうと思います。皆さんの自宅の恒例行事は何でしょう？

(坪倉)

