

新年度スタート♪

春は出会いと別れの季節。4月になり新年度もスタートし、希望に満ち溢れた空気を感じます。すまいるにも子供さんが卒業・入学を迎えるスタッフがたくさんいます。新たなスタートを切る子供たちからパワーをもらい、私たちスタッフもさらに元気に過ごしていきたいと思います！！



現在の訪問受け入れ可能枠です!!

看護師による訪問

(令和5年4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
理学療法士	△	△	△	△	○
言語聴覚士	○	△	○	○	○

◎ : 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)



【今月のコンテンツ】

知っておきたい花粉症の基礎知識



【花粉症の特徴】

令和5年3月13日から

スギやヒノキなどの春の花粉が原因になるものが多く、主にくしゃみ・鼻水・鼻詰まり・目のかゆみ・充血などが起きます。

【花粉症の原因】

花粉症の約70%はスギ花粉症だと考えられています。我が国には全国の森林の18%、国土の12%をスギが占めているためです。関西ではスギと並んでヒノキの植林面積が広いためヒノキ、北海道にはシラカンバ属が多いためシラカンバ属にも注意が必要といったように地域による差もあるようです。

花粉の飛散時期

月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ハンノキ	■			■							
スギ	■						■				
ヒノキ		■						■			
シラカバ		■					■				
カモガヤ				■							
ブタクサ							■				
ヨモギ								■			
カナムグラ							■				
オオアワガエリススキ					■						
セイタカキリンソウ								■			

【花粉症における鼻や目のケア】

※鼻のケア

・鼻の洗浄

鼻に入り込んだ花粉を洗い流すため、専用の洗浄液を用いて洗浄することは効果的です。

・鼻の粘膜の保護

繰り返し鼻をかむと鼻が荒れてしまうので、白色ワセリンなどを塗ってください。保湿ティッシュペーパーを使用することも効果的です。

・マスクの着用

鼻に花粉が入ることを予防するために有効です。

※目のケア

・目の洗浄

花粉を洗い流す目的で専用の洗浄液を使用しましょう

・目の疲労回復

目に炎症がある場合それだけで負担がかかってしまいますのでできるだけ目を休めるようにしましょう。



花粉症は症状が軽いうちに治療を始めることが勧められています。
気になる症状があれば医療機関を受診しましょう！