

# すまいるNEWS

R5  
7月号  
Vol 70

## 新入職員のご紹介

この度、新たに看護師1名が入職し、ますますパワフルになりました！！

6月より入職しました中島です。地元の病院勤務と訪問看護の経験があります。  
ご利用者様やご家族様が地域で安心して自分らしい生活が送れるように、支援させていただきます。  
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7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】

# 食生活を改善して、腸内環境を整えよう！

## まずは腸年齢をチェック！！

### 食事編

- 朝食は食べないことが多い
- 朝食は短時間で済ませる
- 食事時間が決まってない
- 野菜不足だと感じる
- 肉が好き
- 牛乳や乳製品が苦手
- 週4回以上、外食する
- アルコールを毎日飲む

### トイレ編

- いきまないと出ない
- 残便感がある
- 便が硬くて出にくい
- コロコロした便が出る
- ときどき便が緩くなる
- 便の色が黒っぽい
- 出た便が便器の底に沈む
- 便が臭いと言われる

### 生活習慣編

- トイレ時間が決まってない
- おならが臭いと言われる
- 煙草をよく吸う
- 顔色が悪く老けて見られる
- 肌荒れや吹き出物がある
- 運動不足である
- 寝つきが悪く、睡眠不足
- ストレスをいつも感じる

☑が4個以下

腸年齢＝実年齢

☑が5～9個

腸年齢＝実年齢+10歳

☑が10～14個

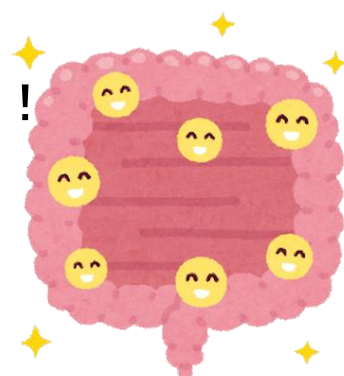
腸年齢＝実年齢+20歳

☑が15個以上

腸年齢＝実年齢+30歳

## 💡腸内環境を整える食生活のポイント💡

- ・まずはセルフチェックで該当した項目の改善を！
- ・豆腐などの大豆製品を摂取する
- ・塩分を制限する(過剰摂取に注意する)
- ・玄米、麦など全粒穀物を3食に1度は摂る
- ・善玉菌が多く含まれる発酵食品を取る



## 🌸すまいるコラム🐌

今年も我が家の花壇のアジサイ「アナベル」が満開になりました。花壇に植えてから5年が経ち、毎年どんどん大きくなっています。大小たくさんの花が咲き、玄関先がとても華やかになって、気分も上がります。

今年は挿し木に挑戦して、来年はたくさん増やしたいと思います！  
(伊藤)

