

# すまいるNEWS

R2  
4月号  
Vol.31

**現在の訪問受け入れ可能枠です!!**

(令和2年4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)






# 栄養補助食品を活用しませんか？

高齢者の低栄養が問題となっています。低栄養とは、栄養不良の状態のことです。低栄養となると、筋力低下、免疫力低下、床ずれが発生しやすい、むくみやすくなる・・・など良いことはありません。

思うように食事が摂れない時、『**栄養補助食品**』を活用してみませんか？ 少量で高いカロリーが摂れるのでおすすめです。おやつ感覚で取り入れてみてはどうでしょうか。ドラッグストア、薬局で売られており手軽に買うことができます。

## ★今回は近くのウェルネスで見つけたものを紹介します



**ファインケア**  
125mlで200kcal  
9つの味



**栄養プラス**  
125mlで125kcal  
4つの味



ご飯1膳(140g)  
=235kcal




**やわらかゼリー・プリン**  
63gで100kcal  
ゼリー1、プリン2つの味



**クリミール**  
125mlで200kcal  
8つの味



価格はそれぞれ  
200円前後でした



**メイバランス  
カップ・ゼリー**  
125ml 200kcal  
カップ11、ゼリー8つの味

他にも様々な商品があります。ご自身に合ったものを探してみてください。

食欲不振から体調不良が見られる場合や、食事に制限がある方はまず主治医の先生に相談されてみてください。

## ☆すまいるコラム☆

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、活動が制限されることが多い今日この頃。どうしてもストレスがたまりやすい日々だと思いますが、そんな時に自宅での時間を楽しむのに是非おすすめしたいのが**ウクレレ**です☆

ウクレレはお値段もお手頃、初心者でも少しの練習で簡単に弾き語りできる曲がいっぱいあります！何よりポロロンっと優しい音色にめっちゃ癒されます(\*´ω`\*)♪

こんな時だからこそ、ぜひ家族で挑戦してみてください！  
きっと素敵な時間が過ごせると思います♡ (伊藤)

