

# すまいるNEWS<sup>R2</sup> 8月号

Vol.35

## 現在の訪問受け入れ可能枠です!!

(令和2年8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)



## 【今月のコンテンツ】

# 日常生活にアロマを♪



自然の香りを楽しみ、身体や心に良い効果をもたらしてくれるのがアロマセラピーです。

香りは鼻から脳に呼吸によって血液中に、皮膚から浸透して毛細血管へ入り込み全身に伝わり、体と心に効果が行きわたります。

### 【アロマセラピーの効果】

- ・リラクゼーションやリフレッシュ
- ・美と健康を増進
- ・身体や精神の恒常性の維持と促進
- ・身体や精神の不調を改善し健康を取り戻す効果があります



❖ リラックスして眠れる環境づくり～ラベンダー・オレンジ・イランイラン

❖ 鬱な気分を元気にする香り～ベルガモット・グレープフルーツ

等

コロナで心配や不安の日々ですが、  
心地よい香りを癒しに取り入れてみてはいかがでしょうか

## 新入職スタッフの紹介です！



よねむら ゆい

**米村 唯 (看護師)**

この度すまいる訪問看護リハビリステーションで働かせて頂くことになりました、看護師の米村です。利用者様、御家族様に寄り添えるよう看護をしていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

## ☆すまいるコラム☆



ラジオ番組 **すまいるちゃんねる** 始まりました！

8月からDARAZ FMで「すまいるちゃんねる」というラジオ番組が始まりました。メインパーソナリティはすまいるスタッフです。内容は普段のおもしろ話から、ためになる健康話まで！放送時間は第1・3木曜日の14時30分から14時45分です。携帯でListen RadioというアプリをダウンロードしてDARAZ FMを選択してもらえればどこでも聴けます。皆様応援してくださいね！

