

# すまいるNEWS<sup>R2</sup>

10月号

Vol.37

## 現在の訪問受け入れ可能枠です!!

(令和2年10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】

# 乾燥の季節到来！ 今こそ、スキンケアを♪

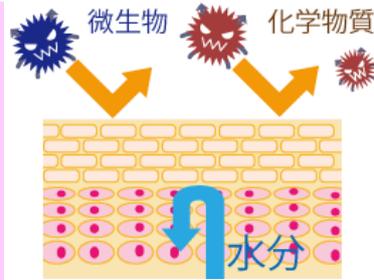


私たちヒトの体の一番外側を覆っている皮膚。毎日何気なく目にする場所ですが、体を維持するためにとっても大切な役割を持っているのをご存知ですか？

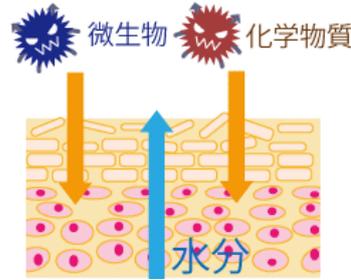
### 【正常な皮膚の機能】

- ・外からの微生物や化学物質等の刺激物の侵入を防ぐ
- ・体の中からの水分の蒸発を防ぐ

等



正常な皮膚



乾燥した皮膚

皮膚がかさかさや乾燥した状態となると、わずかな隙間から微生物や刺激物が侵入し、感染や痒みの原因になります。

また、体の中から必要な水分が蒸発してしまう事で更に乾燥が進んでしまいます。

そこで大切なのが**スキンケア**！！

これから空気も乾燥してくる季節、正しいスキンケアで健康な皮膚を守りましょう♪

### 【スキンケアの基本】

- ・シャワー浴や入浴、清拭で身体を清潔に保つ
- ・保湿剤を使用し皮膚を乾燥から守る

## ☆すまいるコラム☆

今年も残すところ後2ヶ月10月になりました。

食欲の秋ですね!(^^)!

時季外れではありますが、天気も良かったので子供と外で焼き鳥をしました！！

後片付けが面倒ですが、焼き物は炭火が一番おいしく焼けるように思います（サゲシマ）

