

現在の訪問受け入れ可能枠です!!

(令和2年12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。

2020年最後のすまいるNEWSとなりました。今年1年大変なことの多いとしました。来る2021年が皆さまにとって良い一年となりますようにスタッフ一同お祈りいたします。



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】

この飲み物いつ飲んだら効果があるの??



写真のようなお茶や炭酸をみたことないですか??

中には今現在飲んでいるという方もいると思います！これらの効果は糖、脂肪の吸収を抑える、脂肪の分解を活性化するという飲み物ですが、いつ飲んだら一番効果があるのか疑問に思われたことないですか??

本日は一番効果が出る飲み方を紹介しようと思います！

食事と一緒に摂ることが望ましい！
脂質を吸収してくれる、難消化性デキストリンという食物繊維が入っており、消化器で消化されにくいいため、脂質を吸収した状態で体外にそのまま排出されます。



朝または運動前に飲むのが望ましい！
玉ねぎやブロッコリー、リンゴなどの野菜、果物に含まれているセケルチン配糖体という、脂肪分解酵素を活性化する物質が入っています。



☆すまいるコラム☆



話題の!?「しいたけ栽培キット」を育ててみました。毎日表面に水をスプレーするだけで、10日後にはたくさんのしいたけが！見た目はすごく衝撃的ですが、こども達と楽しく収穫して美味しく頂きました♪ (伊藤)

80個のしいたけが収穫できました

