

すまいるNEWS

R3
2月号
Vol.41

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。



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】

お灸で温活しませんか？



皆様こんにちは。看護師の米村です。まだまだ寒い日が続きますね。私は、昔から冷え性で寒さが苦手です。先日、冷え性にお灸がおすすめと知り、初めてお灸をしてみました。とてもポカポカして気持ちよかったです。色々なツボがありますが、今回は2つのツボを紹介します。

①手のツボ～合谷（ごうこく）～

風邪のひきはじめや目、鼻、歯の痛みなど首から上の症状に効果的。ほかにも肩コリ、ストレスなど万能のツボともいわれています。

<ツボの場所>

親指と人さし指の骨がまじわったところから、やや人さし指よりのへこみ



合谷

②足のツボ～足三里（あしさんり）～

病気予防、体力増強以外にも足のつかれ、むくみ、胃腸の症状、膝の痛みにも万能養生のツボです。

<ツボの場所>

ひざのお皿のすぐ下、外側のくぼみに人さし指をおき、指幅4本そろえて小指があたっているところ



足三里

「火を使わないお灸」や、「煙やおいの少ないお灸」もあるみたいですよ。まだまだ寒い日が続きますので、ぜひ試してみてくださいはいかがでしょうか？

☆すまいるコラム☆

子どもの頃、祖父母と一緒に見ていたためか、年を重ねたためか大相撲にハマっています。初場所は大栄翔関が初優勝!!土俵際の動きや力強い押しが印象的でした。私の推しは若隆景関と正代関。取り組みだけでなく、解説もなかなか面白くて特に荒磯親方の解説は分かりやすく力士を褒めることが多く楽しみの一つです。コロナが落ち着いたら本場所を見に行きたいなあ～☆
(中西)

