

# すまいるNEWS

R3  
3月号

Vol.42

**現在の訪問受け入れ可能枠です!!**

(令和3年3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



# 【今月のコンテンツ】「安全第一！」な靴選び



こんにちは。今月担当の伊藤(理学療法士)です。

靴を購入する際、脱ぎ履きがしやすいからと大きめのサイズを選んだり、デザインで選ぶ方が多いですが、靴が合っていないと、足のトラブルや体の痛み、転倒につながる可能性があります。今回は、転倒の危険を減らす「安全性が高い靴」選びと、靴の正しい履き方について紹介します。

## <「安全性の高い靴」選びのチェック項目>

- ①靴の先と足先は0.5～1.0cm空いている
- ②かかとの部分がしっかりしていて手で押しても潰れない
- ③マジックテープや靴ひもでフィット感を調整できる
- ④靴底が滑りにくい構造になっている



①0.5～1.0cmゆとりがありますか？



②かかと部分は押しても潰れませんか？



③マジックテープなどで調整できますか？



④靴底は滑りにくい造りになっていますか？

## <靴の正しい履き方>

- ①靴を履いたら踵をトントンして、踵にしっかり足を合わせる
- ②マジックテープや靴ひもはしっかり締める

靴を購入する時の参考にしてみてください★

## ☆すまいるコラム☆

『HELP EVER HURT NEVER』

常に助け 決して傷つけない

藤井 風

必聴です♪



聴いた途端に彼の作る曲と歌声に完全に心を掴まれました。YouTubeには懐かしい昭和の曲から洋楽まで他ジャンルのカバー動画もたくさんUPされています。とにかく良いです。ぜひ見てみてください。

