

すまいるNEWS

R3
5月号

Vol.44

現在の訪問受け入れ可能枠です!!

(令和3年5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】

春は自律神経の乱れにご注意！



春は「身体がだるい」「イライラする」「やる気がでない」など心身の不調を感じる方が多いようです。これらの不調は、朝晩の寒暖差や環境の変化などから生じる自律神経の乱れかもしれません。今回は、自律神経を整える方法をご紹介します。

・朝日を浴びる。

朝日を浴びると体内時計がリセットされ、身体のリズムが整います。



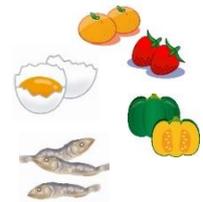
・自律神経を整える食べ物を摂る。

ビタミンC…みかんやいちごなどの果物、野菜、いも類

ビタミンA…緑黄色野菜（人参など）、卵、レバー

ビタミンE…ナッツ類、魚介類、西洋かぼちゃ、アボカド

カルシウム…乳製品、豆腐、ゴマ、煮干しなど



・深呼吸をする。

鼻から息を吸い、一度軽く止めてから吸った倍の長さで口からゆっくり吐き出します。

（例：3秒吸ったら6秒かけて吐き出す）

繰り返して行くと、副交感神経が刺激されリラックスできます。



・軽い運動をする。

ストレッチやウォーキングなど身体を動かすことで血流がよくなり、全身の細胞が活性化します。



◎その他にもありますが、「無理のない継続できる方法」を選んでみてください。

☆すまいるコラム☆



こんにちは。今回は我が家の犬を紹介します★
2才のチワワ(オス)、名前は とまと🍷🐶と言います。
家族のひざの上でゆっくり過ごすのが大好き。
お腹が空いたら、ごろーんと体を1回転させて
「ごはんちょうだい！」とおねだりします。
今はコロナ禍でおうち時間が長いので、リラックス
時間にいつも癒されています♡ (伊藤)

あおむけで寝るのが
お気に入りだよ！

