

すまいるNEWS

R3
6月号

Vol.45

【今月のトピックス】

3人目の在宅支援ナース誕生♪

看護師の新宮が鳥取大学医学部附属病院で行われている在宅医療推進のための看護師育成支援事業へ参加し、T-HOC在宅支援ナースの認定を受けました。すまいるからは3人目となる在宅支援ナースの誕生です！！皆様の在宅療養をしっかりと支援させて頂けるよう今後もすまいる一同頑張っていきます♪



現在の訪問受け入れ可能枠です!!

看護師による訪問

(令和3年6月1日 現在の情報となります。)

	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

HPI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】

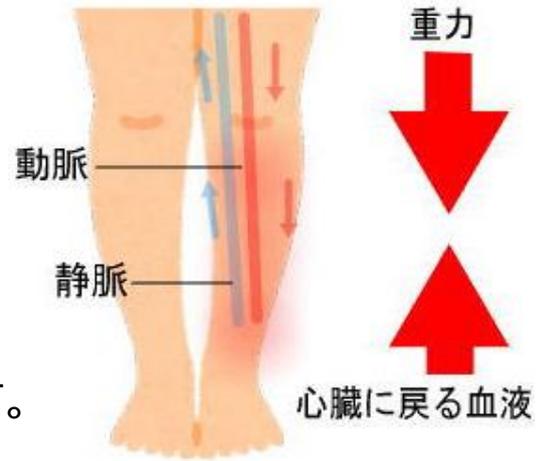
浮腫(むくみ)の原因と解消法



なぜ浮腫がおこる？

通常、血液は心臓から末端まで動脈を通じて運ばれ、静脈を通じて心臓に戻ります。つまり、血液は重力に逆らって心臓に戻らなければいけません。筋肉がそのポンプの役割を担い、血液を心臓に戻してくれています。

その過程が破綻してしまうと浮腫の原因となります。



原因

- ・長時間同じ姿勢でいること
- ・塩分の過剰摂取
- ・代謝の低下
- ・内臓疾患（心臓、腎臓、肝臓…）
- ・不足
- ・大量の飲酒
- ・過度の冷え
- ・ホルモンバランスによるもの 等

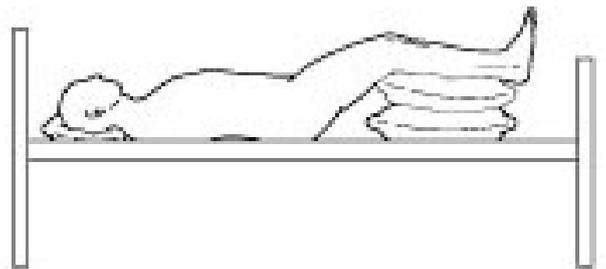
浮腫の解消法

※まずは、原因となるものを除去する事が大切！

①浮腫がある部分の筋肉を使う
(足首の底背屈運動)



②心臓より高い位置に置く



☆すまいるコラム☆

～メダカの産卵の時期になりました～

メダカは4月頃から10月頃まで約半年間ずっと産卵をします。4年前から子供の教育を兼ねて自宅でメダカの飼育を始めたのですが、今は自分だけハマってます。右の写真は白メダカの家族の写真です。皆さん大きさからどれが親子かわかりますか？(橋本)

