

すまいるNEWS ^{R3} 7月号 Vol.46

～すまいるの4つの特色～



①24時間対応します

突然看護が必要になった時のために24時間緊急対応が出来る体制を整えています。

②専門性の高いスタッフが在籍!!

スキンケアや排泄ケアに精通した認定看護師をはじめ、生命の危機状態にある急性期、回復期、慢性期、終末期、すべての分野を経験した看護師が在籍しています。

③専門性の高いリハビリテーションの提供

痛みの軽減や脳卒中後遺症や難病へのリハビリ、日常生活の質の向上を目指す専門的なリハビリテーションを提供いたします。

④子どもからお年寄りまで

子どもからお年寄りまで予防看護から在宅の看取りまで様々な疾患を持つ利用者様にサービスを提供いたします。

【今月のピックアップ】

はじめまして。6月から新しく入社しました看護師の川本五十鈴です。

以前は他地域で訪問看護の仕事をしておりましたが、自分が生まれ育った地域で皆様の生活のサポートができることを嬉しく思います。留学していた経験があるので英語が得意で、高校まではバスケットボールに没頭していました。これからよろしくお願ひ致します。



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

HPIはこちらへ↓

営業時間 : 平日 8:30~17:30
(盆・年末年始除く)





【今月のコンテンツ】

寝苦しい夜の快眠テクニック

7月に入り夏本番！ですが、ムシムシしてくると夜も寝苦しくなりますね。寝不足が夏バテを引き起こす原因にもなります。そこで快眠のポイントを紹介します。

①お風呂は寝る1時間前までに。

お風呂で一度上がった深部体温は1時間かけて下がっていきます。この時が眠気が高まるタイミングです。

②パジャマに着替えて脳をおやすみモードに。

夏のおススメ素材は麻。汗の吸収、放散性にすぐれています。

③夕方以降の飲み物はカフェインレスのものを。

冷たいものの飲みすぎも深部体温の調節を妨げます。

④スマホ、テレビは寝る1時間前に消しましょう。

目から入る光の量が減るほど、睡眠ホルモンであるメラトニンが分泌されやすくなります。



【エアコンの上手な取り入れ方】

室温26～28℃、湿度50%が心地よく眠れる環境と言われています。寝る30分前には作動させ、途中で起きないためにもつけっぱなしのほうがよいようです。

☆すまいるコラム☆

写真は2年前の夏。満員の大観衆と大きな応援の中開催されていた夏の甲子園です。昨年はコロナ禍のため大会は中止。そして今年、2年ぶりに地方大会が開催されます。観客数の制限、応援の制限など大きく様変わりしてはいますが、白球を追いかける球児の姿をみれることが楽しみでなりません。皆さんも一緒に、野球話で盛り上がりましょう♪
(坪倉)

