

すまいるNEWS

R3
8月号

Vol.47

～おかげさまで4周年を迎えました～



当訪問看護ステーションは8月1日で4周年を迎えました。4年前、訪問看護未経験のスタッフ3人でゼロからスタートしました。

開設当初は何もかもが一からのチャレンジで苦難の時期もありましたが、多くの皆様に支えて頂きながら、ここまで成長し続けることができました。

ご利用者様、ご家族様、病院、診療所、クリニックの先生方また、ケアマネージャー様をはじめとするその他の職種の皆様、そしてすまいるを応援して下さい多くの方々に厚く御礼申し上げます。

4年前、ゼロからスタートしたすまいるが信頼のおけるスタッフが集う事業所へと成長できたことを誇らしく思います。

これからも地域の皆様とより密な連携をとりながら、「地域に笑顔を届ける看護」を実践し、地域貢献できるよう頑張っていきます。

今後ともすまいる訪問看護リハビリステーションを何卒宜しく願いいたします。



代表取締役 岡村 拓



0859-36-8030

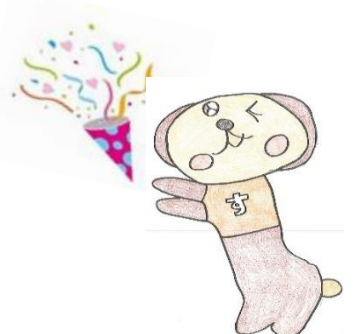
すまいる訪問看護リハビリステーション

住所：米子市両三柳 693-3

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)

HPはこちらへ↓





【今月のコンテンツ】

悩んでいませんか?頭痛

日本人の4000千万人が抱えていると言われている慢性頭痛。命に係わる病気が原因な場合もありますが、そうでなくとも生活に支障を来たすほどの痛みは大変やっかいな症状です。今回は「片頭痛」と「緊張型頭痛」のお話です。

片頭痛

頭の片側若しくは両側が心臓の拍動に合わせてズキズキ痛む。頭の位置を変えると痛みが増強。嘔気嘔吐や下痢等の随伴症状を伴うことがある。疲労や空腹、光や音の刺激、寝過ぎや寝不足が誘因。

対策 **痛む箇所を冷却シートなどで冷やす**
刺激を避けて安静にする

緊張型頭痛

無理な姿勢の維持や長時間のパソコンの使用などによって引き起こされる。目の疲れや倦怠感も伴いやすい。後頭部から首筋を中心に頭全体が締め付けられるように痛む。

対策 **こまめに休憩。軽い体操や運動を取り入れる**
体を冷やさない。羽織り物やショールを
ぬるま湯にしっかり浸かって体を温める



最近は「マスク頭痛」も増えています。空調温度を下げ熱中症にならないように注意しながら密にならなければ外すなどの工夫が必要です。

現在の訪問受け入れ可能枠です!! (令和3年8月1日 現在の情報となります。)

看護師による訪問

◎ : 余裕あり ○ : 空きあり △ : ご相談ください

	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	○	○	○	○	○