

すまいるNEWS^{R4} 3月号

Vol.54

ラジオCMを収録しました

この度、DARAZ FM (FM79.8MHz)でラジオCMの収録を行いました。CMナレーターはすまいるスタッフで理学療法士の中川が担当しています。

放送時間がランダムですので出会いは偶然かもしれませんが、お気づきの際はぜひ耳を傾けてください！



現在の訪問受け入れ可能枠です!!

看護師による訪問

(令和4年3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

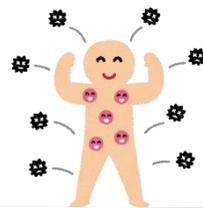
HPはこちらへ↓

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)



免疫力を高めるコツ！



私たちの周りにはさまざまなウイルスや細菌が存在し、これらが体内に侵入すると病気になります。こうした外敵から体を守るのが免疫というシステムです。そのため普段から免疫力を高めておくことが大切です。

免疫力を高める方法

適度な休息をとる

忙しいばかりでは免疫細胞の働きが低下します

腸内細菌=免疫力

体内にある免疫細胞の約70%が腸内の粘膜に存在します

1日7時間以上寝る

睡眠が6時間未満の人は風邪をひく確率が4.2倍らしいです

体を温める

体温が1℃下がると免疫力は約30%低下します

定期的に身体を動かす

定期的な運動で全身の血流をよくして体を温めましょう。



免疫力アップにおすすめの食材 ヨーグルト+バナナ

生きたままの細菌を食べることで腸内環境を整えるプロバイオテクス食品のなかでヨーグルトは代表格です。腸内になかなか定着しないため毎日食べて常に乳酸菌を取り入れましょう。

また腸内の善玉菌のエサとなるオリゴ糖を含むバナナは、ヨーグルトと相性抜群です!! そのほかゴボウや海藻などの食物繊維や、ぬか漬けなどの発酵食品、納豆なども免疫力UPの強い味方です☆



3月3日はひな祭り。子どもの健やかな成長と健康を願う行事という事で、我が家も娘のお雛様を飾っています。桃の節句とも言われていますが、桃の木は病魔や厄災を寄せ付けない不老長寿の仙木とされとても縁起のいい植物だそうです。慌ただしい日々の中でも、季節の行事や植物を愛でる時間を持ちながら心豊かに生活したいものですね。(坪倉)

