

すまいるNEWS^{R4} 4月号

Vol.55

先日、鳥取県訪問看護支援センター出前講座の講師をさせていただきました。「皮膚の話」ということで、私たちの体を守ってくれている皮膚についてお話ししました。ご自宅で家族を介護している方が多く受講され、介護するうえでの悩みや要介護状態だからこそ必要なケアなど、日々の生活に直結した意見交換もできました。(坪倉)



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4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)



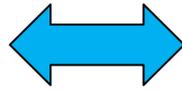
【今月のコンテンツ】

脳トレ体操！やってみましょう！



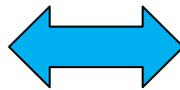
手や指を色々と動かす事で脳の血流量が増え、認知症予防につながります。難しい動きもありますが、上手にできなくても「やろう」と頭と体を動かすことで脳が活性化されます。ゆっくりでも良いので、あきらめずに挑戦してみましょう。

① トントン・すりすり体操



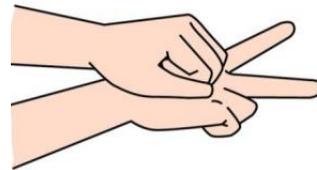
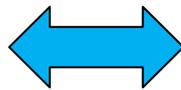
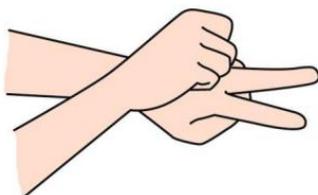
- ① 右手はグー、左手はパーにして太ももの上に置く。グーは上下にトントン叩き、パーは前後にスリスリする。
- ② はい 反対に！

② 鼻つまみ耳つまみ



- ① 左手で鼻をつまみ、右手で左耳をつまむ。(耳をつまむ手は上から)
- ② 右手で鼻をつまみ、左手で右耳をつまむ。

③ かたつむり



- ① 片方の手でチョキを、もう片方の手でグーを作り、チョキの手を下にしてかたつむりをつくります。
- ② かたつむりの歌にあわせて、右手・左手を入れ替えながらかたつむりをつくります。

☆ すまいるコラム ☆



いちご狩りに行きました♪

先日、母といちご狩りに行きました。当日は「あきひめ」「とっておき」「おいCベリー」の3種類を食べ比べできましたが、私のお勧めは「とっておき」です。大きくてとても甘いいちごでした。

2人で合わせて60個ぐらい食べて、お腹いっぱいでした。

(新宮)

「とっておき」は鳥取県オリジナルのいちごだそうです。

