

すまいるNEWS^{R4} 7月号

V o 158

【今月のコンテンツ】



やかべ すずか
屋賀部 涼香 (看護師)

この度7月より入職させて頂くことになりました。ご利用者様やご家族様が安心して在宅で過ごせるよう日々尽力致します。訪問してもらって良かったと言って頂ける訪問看護師を目指して頑張りたいと思います！宜しくお願い致します。

現在の訪問受け入れ可能枠です!!

看護師による訪問

(令和4年月7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)



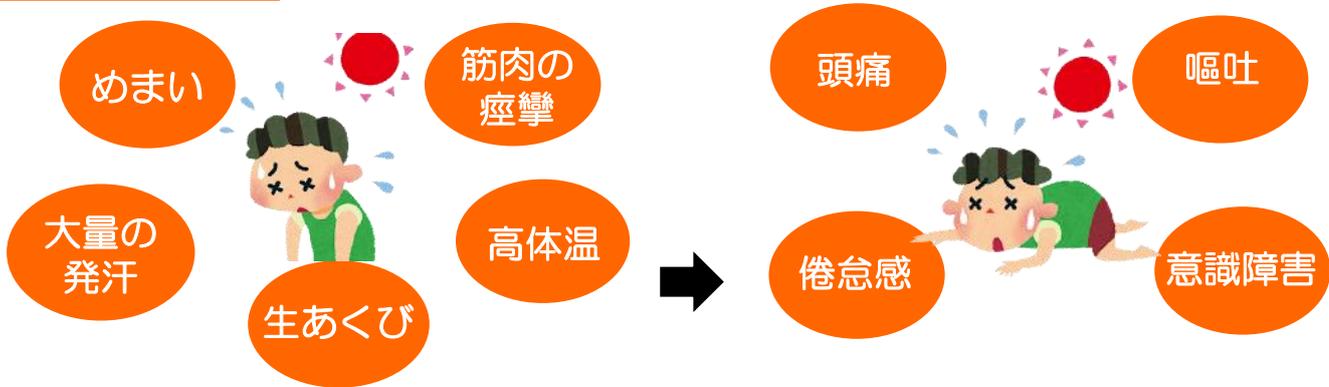
【今月のコンテンツ】



暑さに負けない夏にしましょう！！

7月に入り、夏本番となりました。今年は梅雨も短く、特に暑い日が続いていますよね。そんな中、一番気を付けていきたいのが熱中症です。今回は熱中症の症状や予防についてまとめました。

熱中症の症状



熱中症が疑われる人を見かけたら…

- * エアコンが効いた室内や日陰に避難
- * からだを冷やす
- * 水分・塩分などを補給

！！自力で飲水できない応答がおかしい場合は救急車を！！

熱中症にならないために

暑さを避ける！

- ※ 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節しましょう
(外気との温度差が5℃程度となるよう設定するのがよい)
- ※ 吸湿性・速乾性のある通気性の良い衣服の着用
- ※ 外出時には帽子や日傘を使用し、こまめに休憩をとりましょう
- ※ 保冷剤、氷、冷たいタオルでからだを冷やす

こまめな水分補給を！

- ※ 喉が渇いていなくてもこまめに水分や塩分を補給しましょう
(水分は1日あたり1.2ℓ (コップ6杯) が目安)

日頃からの体調管理を！

- ※ バランスよく食事を摂りましょう
- ※ しっかりと睡眠をとりましょう

☆すまいるコラム☆

今年は家の小さな畑でミニトマト、ピーマン、小玉スイカを栽培しています。先月の強風でミニトマトの苗が2度も倒れてしまいましたが、元気にぐんぐん成長し、たくさん実がなってきました。スイカは初めての挑戦で、整枝や人工授粉など分からないことだらけでしたが、先日ついに小さなスイカを発見！毎日成長していくのを見るのが楽しみになっています。これから夏本番。暑い日々ですが、野菜の収穫を楽しみたいです！(伊藤)

