

すまいるNEWS^{R4} 8月号

V o 159

～おかげさまで5周年を迎えました～



すまいる訪問看護リハビリステーションは8月1日開設から5周年を迎えました。

利用者様をはじめ地域の皆様に支えられながらこの日を迎えられることを大変ありがたく思っております。

新型コロナウイルス感染症が急速に拡大し、大変な状況ではありますが、「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よろしくお願いたします。

すまいる訪問看護リハビリステーション

スタッフ一同



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】

上手に水分を摂って夏を乗り切ろう！



8月に入り記録的な暑さがつづいています。夏バテ、熱中症を予防するためにも水分は大切です。人間は排泄（尿、便）、呼気、汗などから1日におよそ2500mlもの水分が失われます。食事の水分以外に飲み物から1日に1,200ml程度の水分を摂ることが推奨されています。

水分を摂るタイミング

就寝前

起床時

朝食時

入浴前後

10時頃

入浴で500ml前後の水分が失われる

夕食時

昼食時

3時頃

喉が渴いてなくても
時間で飲む

コップ1杯、150~200mlが目安です



- * お酒は体内でアルコールを分解するために水分をたくさん使います。摂りすぎに注意しましょう。
- * コーヒー、紅茶は利尿作用があるので水や麦茶、ノンカフェインの飲み物がおすすめです。
- * 水分制限のある方は摂取量を守りましょう。

無理なくこまめに水分を摂りましょう！



☆すまいるコラム☆



7月に入って映画館でシン・ウルトラマン、GHOSTBOOK おばけずかん、ジュラシックワールド、キングダム2の4作品を見してきました。21時以降に上映されるレイトショーは値段も安くて人も少なく快適です。この4作品の中ではGHOSTBOOK おばけずかんが私的には1番良かったです。とても感動する内容で子供と泣きました。主演の新垣結衣さんも素敵でした！（橋本）

