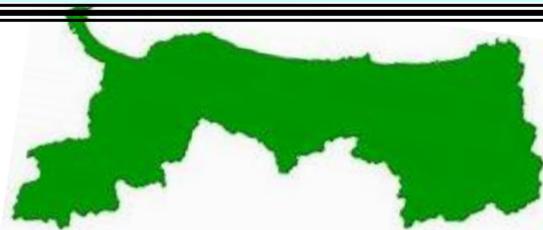


【今月のコンテンツ】

9月12日は鳥取県民の日です♪



明治14年に現在の鳥取県が誕生した日にちなみ、「鳥取県民の日」として制定されています。美しい自然、おいしい食べ物のたくさんあるふるさと鳥取を改めて考える日。鳥取県民歌があることをご存じの方は少ないと思いますが、鳥取県の自然を美しく歌った歌があります。機会があればぜひ聞いてみてください。

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年月9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】

高齢者の栄養管理について



私たちの体は、食べた物から得られる栄養素をエネルギーに変えて動いています。しかし高齢とともに低栄養になるケースがあることをご存じですか？
低栄養に陥る要因としては

- ・胃や腸などの消化機能の低下
- ・噛む力や飲み込む力の衰え（咀嚼、嚥下機能の低下）
- ・食への興味の薄れ

などが挙げられ、特に肉や魚、卵、大豆などのたんぱく質を摂る機会が少ない場合は低栄養の状態が続く可能性が高くなります。

低栄養が続くと…



骨折



誤嚥性肺炎

骨折や誤嚥性肺炎等にかかりやすくなり「フレイル」が進行
一人暮らしだと「孤食」になり心身のバランスを崩し健康面に影響が出てきてしまいます。
対策としては⇒

- ・少しずつでもいいから3食食べる。
- ・食欲がないときはおかずを優先して食べる。
- ・調理が負担な時は惣菜や冷凍野菜の活用、栄養剤、宅配サービスをしょうずに利用する。
- ・介護保険のサービスを利用し、ヘルパーに調理や買い出しを依頼するなどがあります。

『食べることは生きること』

☆お困りのことがあればご相談ください☆



☆すまいるコラム☆

先日、たこやきが無性に食べたくなり晩御飯に作りました。私的な感想ですが、たこ焼きの粉を買うと後ろに分量の目安が記載してありますが、記載量より倍水分を入れ、ホットプレートではなくガスコンロで油を多めに敷いて焼くと美味しくできます！！
皆さんもしよかったら試してみてください(^^) (提島)

