

鳥取県と名産といえば誰もが知る「梨」
水分が非常に多いので熱中症の予防以外にも便秘にも効果があるそうです。
積極的に食べて地産地消に貢献したいものです。



現在の訪問受け入れ可能枠です!!

看護師による訪問

(令和5年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
理学療法士	○	△	○	△	△
言語聴覚士	○	△	○	○	○

◎ : 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)





9月に入り少し涼しくなりましたがまだまだ気温の高い日が続いています。夏バテといえば、暑さで体力を消耗し、食欲が落ちてグッタリ…でしたが、今どきは原因が違います。

・自律神経が乱れる「冷房バテ」

猛暑ゆえに屋内の冷房の設定が低く、外気温との差が大きいことで自律神経が乱れ内臓の働きが鈍り疲れが溜まりやすくなります。体が冷え切って血行が悪くなるため一日中冷えた屋内で過ごす場合は、羽織りや膝掛けを使いましょう。

・冷たい食べ物で「食冷えバテ」

アイスやビール、ジュースばかり摂取すると、胃腸が冷えすぎて機能が低下し胃もたれや下痢を起こしやすくなります。常温の食べ物や温かい汁物を摂取し体を内側から温めましょう。しじみやあさり等の貝類には肝機能を高めるタウリンが豊富で、味噌汁は塩分やミネラルも一緒に取れるパーフェクトドリンク。

対策

■夏でもしっかり湯に浸かる。

38度のぬるめの湯に浸かると副交感神経優位になってリラックス。自律神経が整い心身ともに元気になります。



■寝る前は明かりを暗めに。

スマホやパソコンなどの強い光はセロトニンの作用を抑え自然な眠りを妨げます。明かりを調整すると自律神経が整い疲れが取れやすくなります。

■体を温める食材を摂る。



すまいるコラム

久しぶりに主人と2人で境港でアジ釣りをしました。

早朝4時半頃から約2時間で12～13cmくらいの豆アジが75匹！

処理が大変でしたが唐揚げと南蛮漬けでおいしくいただきました。

朝日もきれいでしたよ。

(新宮)

