

## 勉強会を開催しました



株式会社Taica様を講師に迎えポジショニング勉強会を開催しました。様々なポジショニング方法に対し、実技を踏まえて丁寧に教えて頂きました。この勉強会で現場に出ている私たちも疑問点や困っている点を解消できたかと思えます。今後も更なるサービス向上を目指してスタッフ一同がんばっていきたいと思えます。



## 現在の訪問受け入れ可能枠です!!

### 看護師による訪問

(令和5年11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 HPI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)



# 秋バテになっていませんか？



涼しくなる秋口から体がだるい、食欲がないといった夏バテに似た症状を「秋バテ」といいます。

＜原因は・・・？＞

秋の季節に体調不良が続くと体力が落ち、冬の時期にも風邪を引きやすくなったり長引いたりしてしまうことがあります。

＜予防には・・・？＞

- ①寒暖差の対策として夕方と朝には体が冷えないよう長袖の上着を着て体温調節する。
- ②夏の間に取りすぎた冷たい飲み物や食べ物で内臓は冷えてしまいます。冷たい物は控え、常温や温かい食べ物を摂るようにしましょう。
- ③できればシャワーだけでなく、38～40℃を目安に湯舟にも浸かるようにしましょう。
- ④南瓜やさつま芋、きのこ類、山芋など、旬を迎えた食材は秋バテ予防・解消に効果があるとされています。



## ☆すまいるコラム☆

### クルーズ船を見てきました

境夢みなとターミナルにたくさんのクルーズ船が寄港しています。乗客が約3千人乗れるクルーズ船もあり9月～11月に寄港した船すべて見に行きました。毎回子供に「乗ってみたい！」とせがまれる度、仕事を一生懸命がんばろうと自分に言い聞かせる私でした。本当に大きいので皆様もぜひ見に行ってください。寄港予定はターミナルのホームページから確認できますよ♪

(橋本)

