

あっという間に2月です！



子供の頃から『一月往ぬる二月逃げる三月去る』とはよく聞きましたが、自分が年齢を重ねるとその言葉が身に染みます。目標に向けて計画立てて行動しないと今年もあっという間に終わってしまう気がします。今年を振り返った時、スタッフの皆が充実した1年だったと声をそろえて言えるような年にしていきたいと思います。



1月は大雪でしたね。皆様も運転には気を付けてくださいね。

現在の訪問受け入れ可能枠

(令和6年2月1日現在の情報となります)

看護師による訪問

	月	火	水	木	金
午前	△	○	△	△	△
午後	△	○	○	△	△

リハビリによる訪問

	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)



【今月のコンテンツ】

「貯筋生活」はじめませんか？



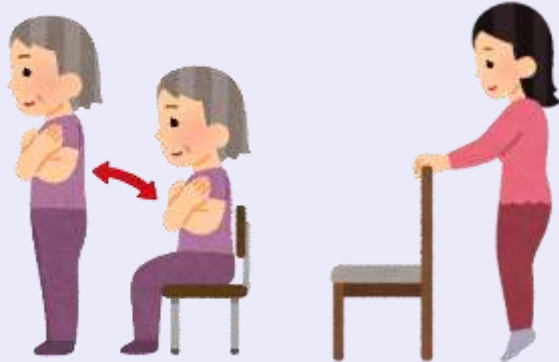
筋肉は体を動かすだけでなく、健康の維持に大きく関わっているため、出来るだけ早くから鍛えておくことが大切です。

筋力を鍛え始めるのに遅すぎることはありません！何歳になっても筋トレをおこなえば筋肉を増やすことができます。

筋肉をつけるには運動と食事の両方が大事です！

優先的に行いたいのは足腰の筋トレ。筋肉に軽く負荷がかかるような運動を毎日続けるのが効果的です。

例



椅子を使ってスクワット

かかと上げ

毎日少しずつ運動を行う習慣を生活の中に取り入れていきましょう。

バランスの取れた食事を心がけ、特にたんぱく質(肉、魚、卵、牛乳、大豆)をしっかり摂りましょう。



筋肉は急に強くすることはできません。そして筋肉を鍛える唯一の方法は「使うこと」。運動を継続し、徐々に健康で丈夫な体にしていきましょう！

☆すまいるコラム☆

今年初めての積雪に私を含め、大人たちは憂鬱な気分。すまいるも皆で早朝から雪かきをして訪問に備えました。

雪かきを終え帰宅すると、ご近所に大きな雪だるまが・・・真似して手のひらサイズの雪だるまを作ってみました。雪かきの疲れも吹き飛び、癒されました(*^-^*) (赤塚)

