

## 新年度になりました



今年は桜の開花が遅かったため入学式に合わせ  
タイミングよく桜が咲いてくれました。ヒラヒラ  
と散る花びらもまた素敵ですね。  
新年度を迎えすまいるもさらにパワーアップし、  
皆様に笑顔と元気をお届けしたいと思います！



日吉津村の桜堤は圧巻ですね！

## 現在の訪問受け入れ可能枠

(令和6年4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】

### 自律神経を整えるセルフケアを！



春は寒暖差や気圧の変化が大きく、気温の変化に対応するため、身体は交感神経の働きが優位な状態（緊張状態）が続きやすくなります。また、生活環境の変化などで緊張や不安、ストレスを抱えがちです。精神的に落ち着かない状態が続くと、自律神経が乱れ心身の不調に繋がります。

#### 自律神経とは？

- ・交感神経・・・活動・緊張させる働き
  - ・副交感神経・・・休息・リラックスさせる働き
- 臓器の働きを制御し、微調整しながら全身を最適な状態に保つ！

#### 自律神経の乱れによる不調

- ・眠気・不眠
- ・倦怠感
- ・イライラ
- ・肩こり、腰痛
- ・気分の落ち込み
- ・疲れやすい
- ・頭痛、めまい
- ・下痢、便秘
- ・息苦しさ

etc...



#### 簡単にできるセルフケア方法

- ・朝日を浴びる
- ・軽めのウォーキング
- ・首や肩のストレッチ
- ・好きな香りでリラックス
- ・深呼吸をする
- ・就寝前のスマホは控える
- ・ぬるめのお風呂につかる
- ・よく笑う



### ☆ すまいるコラム ☆

いちご狩りに行ってきました♪

「紅ほっぺ」「よつぼし」「スターナイト」  
「星の煌めき」「おいCベリー」「あきひめ」  
の6種類を食べ比べできました、どれも美味しかったです。お腹いっぱい食べました♡  
ハウスの中ではミツバチが受粉のお手伝いをしていましたよ。(新宮)

