

すまいるNEWS

R7
2月号
Vol.89

オムツフitter2級資格取得しました！！

おむつフitter®とは排泄の困りごとに対して、おむつを含む排泄用具はもとより、医療や住環境、食事など幅広い視点からアドバイスできる資格です。実際にご自宅で療養されている方の中にもおむつを使用されている方はたくさんいらっしゃいます。おむつの選択や使用方法、サイズの調整などでできるだけ適切なものを快適に使用していただけるようにアドバイスを行うだけではなく、利用者様やご家族様に寄り添ってより良い療養生活が送れるよう支援していきたいと思ひます。



現在の訪問受け入れ可能枠

(令和7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	△	○	△	△	○
作業療法士	△	○	○	△	△

◎ : 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、日吉津村



冬の心と体の健康について



冬になると何となく気分が落ち込んだり、普段よりやる気が出ないという方も多いようです。これは冬の日照時間の短さも影響しているとのこと。太陽の光を浴びることは心と体の健康に重要であることが分かっています。鳥取県の12月から2月の日照時間の平均は1日2.6時間程度。8月は平均6.5時間程度であり、夏の日照時間の半分以上となっています。

日照時間が短いと・・・

幸せホルモンと言われるセロトニンの分泌量が少なくなってしまう
体内時計が乱れやすい

→気分の落ち込み、だるさなどが現れやすくなります



◎寒い冬を健康で過ごすためにおすすめしたいこと◎

①日に当たる

朝起きたらカーテンを開け、意識的に日の光を浴びるようにしましょう。曇りの日の照度でも効果はあるとのこと。1日20分～30分程度を目安にしてみてください。

②リズム運動

一定のリズムでの動きもセロトニンを分泌します。ウォーキング、もも上げなどの運動の他、咀嚼でも効果があるとのこと。食事をよく噛んでゆっくり食べることも効果的とのこと。



③バランスのとれた食事

健康のためにはバランスのとれた食事が必要不可欠です。そしてセロトニンの材料となるアミノ酸は、肉や魚、乳製品、豆類、バナナなどに多く含まれていると言われています。



☆すまいるコラム☆

『一月は行く、二月は逃げる、三月は去る』と言われるように、今年もあっとゆう間にひと月が終わり、2月に突入しましたね。さて、皆さんはお正月に神社へ行き、初詣に行かれたか？私も行きました！私自身、神社へ行くことが好きなので、【朔日参り】にも毎月行っています。

『神社へ行ってお参りをする』と聞くと、基本的にはお願い事をしに行くイメージが多いのでは？

私は神社へ行くと、先月のお礼と感謝と今月の抱負を宣言するようにしています。「～していきます！頑張ります！」などと神様へお伝えするとよりご利益があるかもしれないですよ♪

廣江

