

## スタッフ一人ひとり目標をもって頑張っています！！

すまいる訪問看護リハビリステーションではスタッフ一人ひとりが目標をもって業務を遂行できるよう目標管理シートを作成しています。こんな資格が取りたい、こんなケアがやってみたいなどそれぞれに目標を掲げより良いケアの実現に向けて取り組んでいます！また、みんなのやりたいをかなえるために、ステーションでやりたいことの欄を設けています。業務以外にもイベントの開催やランチ会など楽しい企画も実現していきます。私たちと一緒になにかやりたい！！希望があればスタッフへどんどん伝えて下さい。実現に向けて一緒に考えましょう♪

目標管理シート  
 記録日： 年 月 日  
 すまいる訪問看護リハビリステーション  
 職名：  
 氏名：

年度目標

目標に対する行動計画

年度すまいる訪問看護リハビリステーションでやりたいこと

参加したい研修/開催してほしい研修

目標達成状況  
 中間評価（ 月 日）  
 できた 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0  
 できなかった  
 評価の理由  
 【 下半期に向けて 】

最終評価（ 月 日）  
 できた 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0  
 できなかった  
 振り返り

## 現在の訪問受け入れ可能枠

（令和7年5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



# 紫外線対策してますか？



近年は地球温暖化により5月頃から紫外線が強くなってきています。紫外線は年々増加していて、長時間浴び続けていると様々な健康被害に繋がるおそれがあります。

## ・人体に与える影響

日焼け、シミ、しわ、白内障、皮膚がん、免疫機能低下等

## ・対策

- ・ 紫外線の強い時間帯をさける
- ・ 日陰を利用する
- ・ 日傘、帽子を使用する
- ・ 衣服で覆う
- ・ サングラスをかける
- ・ 日焼け止めの使用(クリームやスプレー等)



## ・紫外線とビタミンD

紫外線には人体にとっていい働きもあります。

それは、**ビタミンDの生成**です。ビタミンDには骨を強く保つ性質があり、**骨粗鬆症の予防**に繋がります。

紫外線を浴びる時間は**15分～30分程度**でいいそうです。

## ☆すまいるコラム☆

我が家の「災害時持ち出し用リュック」です。季節が変わるため中身を確認しました。寒い時期に備えカイロを入れていましたが、今度は暑さ対策グッズを入れようと思います。

娘が部活で使っていたリュック、大活躍です。(新宮)



皆さんのお家では何を入れてますか？

