

## 新入職員紹介

### 木村 さくら (理学療法士)

この度入職しました、木村です。  
東広島から地元米子に戻ってきました。住み慣れた家で生活していけるお手伝いができるよう頑張ります。よろしくお願いします。



### 現在の訪問受け入れ可能枠

#### 看護師による訪問

(令和7年6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



# 梅雨と自律神経について



6月に入り、梅雨の時期になりますね。今年の梅雨入りは平年でいくと6月上旬の予報（昨年は6月20日頃でした）。この時期は気圧・気温・湿度の変化が激しいため、自律神経が乱れやすく、心身の不調が起きやすくなります。

## 自律神経の働き

臓器への  
アクセル

### 交感神経

活動・緊張時に働く



臓器への  
ブレーキ

### 副交感神経

リラックス時に働く



## <対策>

### 1. 可能な限り朝の光を浴びる

→メラトニン分泌を整え、体内リズムがリセットされます。

### 2. 38～40度の湯船につかる

→副交感神経が優位となり、リラックス効果に。

### 3. ストレッチ・ウォーキングなどの軽い運動

→血行促進、自律神経の切り替えをサポートする。

### 4. 食事をしっかりとる

→特にビタミンB群、マグネシウム、タンパク質などが自律神経の安定に。

## 自律神経の乱れで起こる主な症状

### 身体的な症状

- ・頭痛
- ・疲れやすい／倦怠感
- ・めまい・ふらつき
- ・動機・息切れ
- ・不眠
- ・胃腸の不調
- ・冷え性
- ・手足の痺れ
- ・肩こり首こり
- ・耳鳴り
- 等

### 精神的な症状

- ・気分の落ち込み（うつ状態）
- ・イライラ／不安感
- ・集中力の低下
- ・やる気が出ない
- ・情緒不安定



## ☆すまいるコラム☆

父譲りの虎党です。40年前に日本一になった記念の酒樽もあります。想定通りに我が家の娘もタイガースファンになりました。彼女の推しは才木浩人投手で、テレビの前でふざけたグッズを手に応援しています（私は酎ハイ片手に応援）  
甲子園で彼が先発の試合を見ることが夢だそうです。

（継山）

