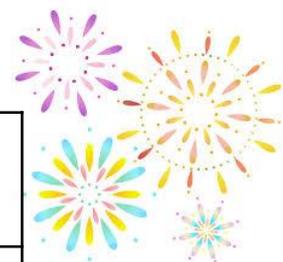


## 夏季休業のお知らせ



8/11 (月)	8/12 (火)	8/13 (水)	8/14 (木)	8/15 (金)
○	○	休	休	休

誠に勝手ながら上記のとおり夏季休業とさせていただきます。  
なお、病状に応じて必要な訪問は通常通り行います。緊急対応も通常通りの実施となりますので、何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。

### 現在の訪問受け入れ可能枠

(令和7年7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

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

HPはこちらへ↓



# 【今月のコンテンツ】

## 高齢者の痩せと対策について

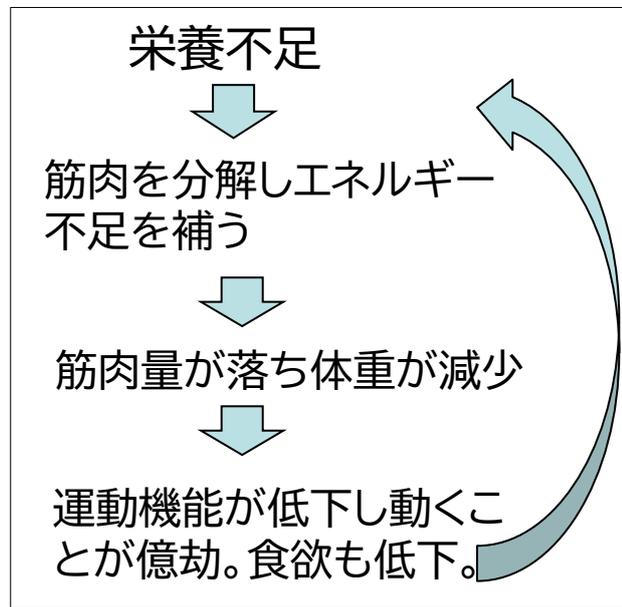
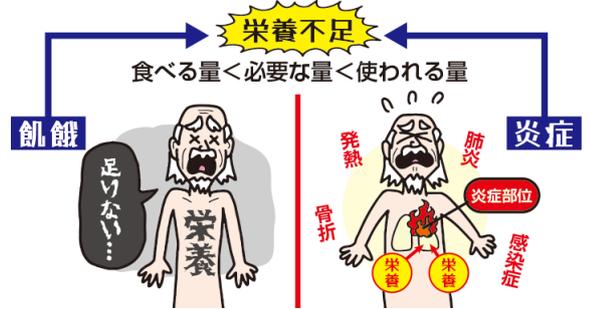
最近、「食べられない」「痩せてきた」

そんな悩みはありませんか？歳とともに食事量が減ったり体重が減ることは年相応ではなく危険なサインです！

◎痩せの原因は「飢餓」と「炎症」

「飢餓」とは、  
そもそも必要な栄養素が継続的に摂取できていない状態。

「炎症」とは、  
基礎疾患を抱え、慢性的な炎症に伴うエネルギーの消耗。  
※心不全や肺炎、癌など



◎たんぱく質を多く摂りましょう。

肉や魚、卵、チーズ、大豆製品、乳製品など。ピザや牛丼、ハンバーガなど、若者受けするカロリー高め食品は強い味方。



FAST FOOD

栄養について訪問の際にぜひ、ご相談ください♪

### ☆すまいるコラム☆

最近推しのライブが多く、半年経たずして有休は残りわずか...そんな私は元気に車で熊本、東京、山口、愛知、埼玉へ 🚗 先日は最前列の真ん中の席が当選...最後立ち去る前にカメラ目線をくれ幸せ絶頂 🥰💖 ご興味のある方はまた色々お話しさせて下さい ✨ 下半期も張り切ってライブ参戦してきます～ 😊 (屋賀部)

