

人生会議についてお話ししました

米子市内のサロン様にお招きいただき、人生会議についての健康講座を開催させていただきました。最近テレビやラジオでよく聞く人生会議ですが、いったいどんなものなのか・どうしたらいいのか知っていただくためのいい機会となりました。

参加された方の多くは、この会への参加をきっかけに考えてみようと思う・家族と話をしてみようと思うといった感想をいただきました。

すまいるでは無料講座もお受けしております。ホームページよりお問い合わせください♪



現在の訪問受け入れ可能枠

(令和7年10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



【今月のコンテンツ】

布団も衣替えの時期です！



10月に入りとても涼しくなりましたね。室温が**25℃以下**になったら布団も衣替えの時期と言われています。まだ一日の寒暖差が激しい時期なので一気に冬の厚手の布団にせず段階的に衣替えを行っていきましょう。

季節の変わり目の衣替えイメージ

春→夏	合掛け (中くらいの厚さ)	➡	肌掛け (薄めの布団)
夏→秋	肌掛け (薄めの布団)	➡	合掛け (中くらいの厚さ)
秋→冬	合掛け (中くらいの厚さ)	➡	本掛け (一番厚い布団)
冬→春	本掛け (一番厚い布団)	➡	合掛け (中くらいの厚さ)

肌寒い時は重ね使い！



タオルケット・・・汗を吸い
保温力が高める。
ガーゼケット・・・肌触り、
通気性がよい

敷きパット・・・パイルやタオル地のものは汗の吸収率が高いので布団やマットレスへの湿気を防いでくれます。ウールやシルク素材も同様におすすめです。

布団を収納する前に・・・



- ・洗濯、クリーニングをしよう
- ・天気の良い日に陰干し(羽毛布団)、天日干し
- ・冷ましてから収納



☆すまいるコラム☆

みなさんは「黒い食材」といえば何が思い浮かびますか？私は最近健康を意識して、黒い食材にハマっています！黒豆・黒ゴマ・ひじき・昆布・わかめ・黒酢・ブルーベリーなど・・・子どもたちは黒豆が大好きで、週末に黒豆を炊くのが習慣になってきました。黒い食材は抗酸化作用が高く、ミネラルや食物繊維も豊富で栄養価が高いため積極的に摂りたいですね。

川本

