

感染対策研修会を開催しました

感染症流行の季節に合わせて感染対策研修会を開催しました。日々の感染対策と併せて簡単に清潔ケアを行う方法として【シャボンラッピング】を紹介、スタッフ同士で実践してみました。ふわふわの泡の中での手浴はとても心地良いものでした。災害時の衛生管理にも役立つそうなのでぜひ、日頃のケアにも取り入れていきたいと思います！！



現在の訪問受け入れ可能枠

看護師による訪問

(令和7年11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 (理学療法士による訪問は12月開始分から受け付け枠拡大します。)

	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】 ～秋にちなんだ健康クイズ～

第1問

11月は冷えやすい季節です。
全身の血行をよくして冷えを防ぐには
どこを動かせば良いでしょうか？

1. 足首 2. 首 3. 頭



1. 足首

冷えがある時は、左右の足首を10回
ずつぐるぐる回します。足首を動かすこ
とで、足に下がった血液が心臓に戻り
全身の血行もよくなります。血行がよくな
ると冷えを防ぎ、免疫力も上がります。
ぜひお試しください。

第2問

11月が旬のネギは何の肉と一緒に
食べる事で、より免疫力が
高くなるでしょうか？

1. 豚肉 2. 鶏肉 3. 牛肉



1. 豚肉

ネギにはビタミンB₁の吸収を高め、疲
労を回復させる「アリシン」という成分
が含まれています。アリシンには強い
殺菌作用と、免疫力を高くする効果が
あります。ビタミンB₁をより多く含んで
いる豚肉と一緒に食べると、さらにア
リシンの働きが活発になります。

第3問

11月8日は「いい歯」の日です。
硬いおせんべいも噛み砕くほどの
強い力を持っている歯ですが、
噛む力はどのくらいでしょうか？

1. 体重の半分くらい
2. 体重と同じくらい
3. 体重の4倍くらい



2. 体重と同じくらい

起きている時では、自分の体重ほど
(男性約70kg、女性約50kg)と言わ
れています。就寝時の歯ぎしりでは、
なんと約100～250kgに負荷が増
幅されるとか。私達の歯は知らない間
にたくさんの負担がかかってしまっ
ています。毎日の歯磨きや定期的な歯
科検診で、一本一本の歯を大事にし
ていきましょう！

☆すまいるコラム☆

秋らしい天候を通り越して冬に近づいてきていますね。
今年の紅葉は綺麗に見れるのでしょうか？

11月は、私の住んでいる地域(松江市東出雲町)では
干し柿作りのシーズンになります♪

写真のようにオレンジ色のカーテンのような風景が
みられるようになり、一か月かけてすべて手作業で作業し

【飴色の宝石】といわれる干し柿が出来上がります🌞

12月に入ってからのお出荷・販売となります🌞



廣江