

すまいるNEWS

R7
11月号
Vol.98

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



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

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碎くほどの
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

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。

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。

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、一ヶ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月に入つてからの出荷・販売となります



廣江