

年末年始休業のお知らせ

12/29 (月)	12/30 (火)	12/31 (水)	1/1 (木)	1/2 (金)	1/3 (土)	1/4 (日)
営業	休	休	休	休	休	休

誠に勝手ながら上記のとおり年末年始休業とさせていただきます。
なお、病状に依り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

看護師による訪問

(令和7年12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】 冬の「ヒートショック」対策

「ヒートショック」とは、急激な温度変化により、血圧が上下に大きく変動することによって、失神したり心筋梗塞や脳出血・脳梗塞などの血管の病気などを引き起こす健康被害のことです。

寒い時期は、部屋の寒暖差で起こりやすく入浴やトイレ時に注意が必要です。

1 こんなとき、入浴は控えよう。

- ・食べてすぐ(30分～1時間以内)
- ・飲酒后、アルコールが抜けるまで
- ・体調が悪いとき
- ・精神安定剤、睡眠薬などの服用後
- ・朝早くや夜遅く



2 温度と時間の目安を知ろう。

- ・湯温は41℃以下、湯に浸かる時間は10分までの入浴がオススメ
- ・心臓に負担をかけないため、半身浴にしよう



3 脱衣所や浴室を暖かくしよう。

- ・脱衣所に暖房を入れる
- ・浴槽のふたを開けておく
- ・入浴前に浴室全体にシャワーをかける



4 入浴前後の水分補給を忘れずに。

水分補給をして、入浴による脱水症状を予防しよう



5 入浴前は、家族に声をかけよう。

早期発見のため、家族もこまめに様子を見に行こう



6 かけ湯をしよう。

心臓に遠いところから、足→おなか→胸の順に体を慣らそう



7 浴槽からゆっくりと出よう。

立ちくらみを防ぐため浴槽から上がる時はゆっくりと



8 転倒に注意しよう。

- ・浴槽のふたを半分のせていざという時、手をつけることを確保しよう
- ・床が濡れているため、手すりなどにつかまらしましょう



入浴と同じように、冬場のトイレも注意!!
1枚上着を羽織るなど、温度差に十分に気をつけましょう。



☆すまいるコラム☆

車での移動が多い日々ですが、皆さんは公共交通機関を利用することがありますか？2歳になった息子は最近乗り物が大好き！！なのでお休みの日にはバスや電車に乗ってお出かけを楽しんでいます♪窓から見える何気ない景色がいつもと違って見える気がして楽しい時間です。

米子市では時々、公共交通機関無料dayでバスが無料で乗れる機会があったりするので、そんな日に乗ってみるのもおすすめです。
(坪倉)

