

終末期ケア専門士資格を取得しました

終末期ケア専門士とは、人生の最終段階において、身体的な苦痛の緩和、精神的ケア、意思決定支援など多面的な視点から利用者さんご家族を支える専門家です。最後まで住み慣れた場所で、できるだけ安楽に過ごしたい。そんなご利用者様の希望に寄り添えるよう、学びを活かしたケアの提供を行っていきます。



現在の訪問受け入れ可能枠



看護師による訪問

(令和8年2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



寒い2月は生活習慣病が悪化しやすい季節です！

厳しい寒さが続く2月は血圧の上昇、血流の滞り、食べすぎ、水分不足といったリスクが重なり、生活習慣病が悪化しやすい季節です。



- ⚠️寒暖差が血圧に影響！
- ⚠️動かない生活が運動不足によるリスクを高める！
- ⚠️寒いと炭水化物を多く摂りがちになり血糖値が上がりやすくなる！
- ⚠️水分不足で血液はドロドロに・・・気づかないうちに脱水状態に！

◎ちょっとした工夫で健康を守ろう◎

- ・朝起きた時、寒いトイレや浴室に入る時、お風呂の湯に入る時など、急激な温度変化に注意しましょう。
- ・家の中でも「かかと上げ・つま先上げ」「その場足踏み」など、簡単な運動で血流をよくしましょう。
- ・バランスの良い食事を心がけ、血管の健康を守ろう。
- ・こまめに水分を摂ることで血流をスムーズに！脱水を予防しよう。

“寒いから仕方がない”と思いがちですが、冬の生活習慣を少し見直すだけで、冬の健康リスクを大きく減らすことができます。できることから始めて、元気に寒い冬を乗り越えましょう！



☆すまいるコラム☆

干し柿アレンジしてみました

すまいるスタッフのご家族で干し柿を出荷されており購入させていただきました。そのままでももちろん美味しいのですがちょっと一工夫してみました。

一つは薄く開いてから、生ハム＋スライスチーズを重ねて巻きそれを天ぷらに！ 切ると、なんと巻きのように可愛くなりました。

もう一つは細きりにして湯せんで溶かしたチョコレートでコーティング！

美味しく出来上がりました。おやつにも、お酒のおつまみにも(*^-^*) (赤塚)

