

# すまいるNEWS

R8

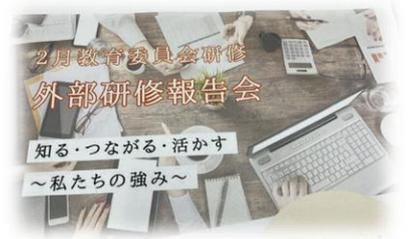
3月号

Vol.102

## 2月の研修会を行いました！！

毎月実施している事業所内研修会。

2月は教育委員会主催で【知る・つながる・活かす～私たちの強み～】と題して今年度各スタッフが受講した外部研修の報告と、自身の強み・自己PRを行いました。いつも一緒に働いているスタッフにも、「へ～！！」と思える意外な一面があったり、とっても頼りになる強みがあったり。それを活かしたらもっともっとういケアにつながる！そんな風に思える素敵な時間でした♪この時間で共有できたものを地域の皆様にお届けできるように色々計画中です。お楽しみに😊



## 現在の訪問受け入れ状況



### 看護師

余裕あります♪  
お問い合わせください。



### 作業療法士

受け入れ可能です！  
お問い合わせください。



### 理学療法士

余裕あります♪  
お問い合わせください。



### 言語聴覚士

受け入れ可能です。  
お問い合わせください。

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

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

HPはこちらへ↓



Instagram開設しました！



@SMILE.368030



# 春のメンタルケア（心の健康管理）



春は気温や天気が変わりやすく、気分が落ち込みやすい季節です。体がだるい、やる気が出ない、なんとなく気持ちが沈むことも…そこで今回は、心の健康を保つためのポイントを紹介します。

## ■ 日光浴で気持ちを明るく

朝の光を浴びると体のリズムが整いやすく、気分がすっきりしやすいです。外に出られない日は、窓辺で光を浴びるだけでもOKです。

## ■ 睡眠リズムの乱れに注意

夜に眠れない、朝早く目が覚める、昼間に眠くなるなど…

- ・朝はカーテンを開けて光を入れる
- ・昼寝は短めに
- ・寝る前のテレビ・スマホは控える



## ■ 軽い運動で心と体をほぐしましょう

体を少し動かすだけでも気分転換になります。

- ・ゆっくり散歩する
- ・椅子に座ってできる体操
- ・ゆっくりしたストレッチ



～これから迎える春に向けて元気を蓄えていきましょう！～

## ☆すまいるコラム☆

息子は県外に就職して2年が過ぎるところです。中高ではバトミントン部でしたが、入社1年目から社内駅伝に参加。毎日の体力作りは、帰省した際も欠かしません。先月は初のハーフマラソンに出場し、1時間23分の好タイムで上級者レベルとのこと。今月は、42.195kmのフルマラソン出場予定。母は体調の方が心配です。 【中島】

