

# すまいるNEWS

R8

4月号

Vol.103

## 第1回すまいる教室開催しました 🎉

米子市介護予防・日常生活支援事業通所型サービスBとして、すまいる教室を初開催しました。生活機能改善を図る事を目的とした介護予防のためのプログラムとして開催するもので、地域の皆様にこれからも住み慣れた地域で健康に暮らして頂けるように、初回はフレイルについてのお話をさせていただきました。一緒に体操をしたりレクリエーションをしたり楽しい時間が過ごせた嬉しい感想もいただきました。今後も月に1回開催の予定です 🎵



### 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

# 春の不調 ～春バテについて～

4月は 朝晩の冷え込みと日中の温度差(7度以上は注意)が体温調節機能など自律神経の乱れによる「春バテ」を起こしやすいです

「春バテ」とは 春先特有の気象変化や生活リズムの変化によって引き起こされる体調不良の総称です

## 体が発するSOSサインは

- 全身のだるさ・疲労感
- 食欲不振・胃腸の不調
- 慢性的な頭痛・肩こり
- 集中力の低下・意欲の低下
- 睡眠の質の低下



… 当てはまる症状ありますか？

## 予防と対策

規則正しい生活・バランスのとれた食事

入浴で体を温める(40度以下のぬるめのお湯)

適度な運動習慣～(ウォーキング・ストレッチ・軽い筋トレなど)

良質な睡眠 (室温を18~20度に保つ・就寝時間を決めて

体内時計を整える・就寝前はスマホを見ない・枕や寝具を整える

・休日も平日と同じ時間に起きるなど)



4月は心身ともに疲れがたまりやすい時期です。  
無理をせず意識的に休息をとるようにしましょう！

## ☆すまいるコラム☆

少し前になりますが、2月21日に米子城のダイヤモンド大山観望会に参加してきました。数年前から毎年参加していますが、今回は天候に恵まれ、とても沢山の方が参加されていました。

朝が弱い私ですが、なんとか気持ちを奮い立たせて早起き。まだ暗い時間から登り始め、少しずつ空が明るくなり、大山の頂上から朝日が昇ってくる光景は本当に素晴らしく、自然と気持ちがリセットされるような感覚になりました！ (伊藤)

