

お家でのリハビリ体験してみませんか？

すまいるにはリハビリスタッフも多数在籍しています。リハビリを受けてみたいけど、家でのリハビリってどんな感じなんだろう？我が家でもリハビリを受けられるのかな？と疑問に思われる方も多いはず。そこで、リハビリの体験をして頂ける**無料相談**をお受けしています。ご興味あるかたはお話だけでも！！気軽にお問い合わせください。



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

5月の“かくれ脱水”に気を付けましょう

5月は気温が上がりはじめ、汗をかくことも増えてきます。しかし、のどの渇きを感じにくく、気づかないうちに水分不足(かくれ脱水)になることがあります。

なぜ水分が欠かせないのでしょうか？

私たちの体は、成人で体重の約60～65%相当が水分であり、高齢になるとその割合が50%まで減少すると言われています。体内の水分は血液という形で酸素や栄養を全身の細胞へ運び、体内に生じた老廃物を運び出し、また体温を調節するなど生命維持に欠かせない役割を担っています。

脱水状態になると、だるさや痛み、足がつるなどの不調だけでなく、脳梗塞や心筋梗塞など命にかかわる病気につながる恐れもあるため、注意が必要です。

! こんなサインはありませんか？

- ✓ 口の中が乾く
- ✓ 尿の回数が少ない/色が濃い
- ✓ なんとなく体がだるい
- ✓ 立ちくらみがある



ひとつでも当てはまったら、
水分不足のサインかもしれません。

今日からできる予防のコツ

- ✓ のどが渇く前に、こまめに飲みましょう
- ✓ 1日 1～1.5L を目安に
※医師の指示がある方はそれに従ってください
- ✓ 朝起きたとき・お風呂の前後・寝る前にコップ1杯
- ✓ お茶・水・経口補水液などを上手に使いましょう



食事や運動も大切です！

- ・私たちは日々の食事からも水分を摂取しています。栄養バランスのとれた食事をしっかり摂り、体に栄養と水分を補給しましょう。
- ・筋肉は体に水分を貯める役割を果たしています。ウォーキングや体操などの適度な運動で、筋肉を保つことも大切です。



☆すまいるコラム☆

先日、私が応援している米子市出身の格闘家“武尊(たける)選手”の引退試合がありました。相手はタイ人の強豪選手で、武尊選手はその選手に前回KO負けしていたのでドキドキしながら観戦しました。結果は4度のダウンを奪って最終ラウンドKO勝ち！一緒に観ていた妻と叫びながら勝利を喜びました！

武尊選手、現役生活お疲れさまでした！！(大塚)

