

すまいるNEWS

R 8
8月号
Vol.107

9周年を迎えました🎂

8月1日はすまいる訪問看護の開設記念日でした。皆様に支えられ9周年。すまいるに関わってくださる全ての方々に感謝いたします。

「地域に笑顔届けるケア」の理念のもと、私たちスタッフ一同、より良いケアが提供できるよう日々精進してまいりますので、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

この日はスタッフで飾り付けをしケーキを食べてお祝いしました！



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

受け入れ可能です！
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

HPはこちらへ↓

Instagram開設しました！

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



@SMILE.368030

【今月のコンテンツ】 栄養を取ってリハビリ効果を高めよう！

なぜ栄養が大切？

栄養が不足すると…

- 筋肉がやせる
- 体力が落ちる
- 疲れやすくなる
- 回復が遅くなる



しっかり食べると…

- 筋肉がつきやすい
- 体力・免疫力の維持
- リハビリの効果UP



できることが増え、
毎日の生活が
もっと楽しく！

自立した生活の
維持へ



毎日の食事で意識したい3つのポイント

1 たんぱく質を しっかりとる

筋肉や血液、皮膚などをつくる大切な栄養素です。



毎食、手のひら1枚分を目安に！

2 エネルギーを しっかりとる

体を動かす力のもとになります。



ごはん・パン・麺類・いも類・油も
忘れずに！

3 ビタミン・ミネラルを しっかりとる

体の調子を整え、疲労回復や
骨の健康にも役立ちます。



野菜や果物を毎日1～2品！

夏の食欲がない時の対策

1 少量を こまめに

1日3食にこだわらず、
少量を1日4～5回に
分けて食べましょう。



2 さっぱり・のどごしの よいものを

冷たい麺、酢の物、
果物、ゼリーなどを
取り入れましょう。



3 香りや味つけて 食欲アップ！

しょうが、みょうが、
しそ、ねぎ、レモンや
梅干し、酢などを
上手に使いましょう。



4 水分・塩分を しっかりとる

のどが渇く前にこまめに
水分補給を。
汗をかいた時は
塩分も忘れずに。



5 冷たい飲み物・ 食べ物のとりすぎに注意！

胃腸が冷えて食欲が
落ちることがあります。
常温や温かいものも
とりましょう。



リハビリは「食事＋運動」が大切！

毎日少しでも
体を動かしましょう！



- お部屋の中を歩く
- 椅子からの立ち座り
- 足踏み・足の体操
- 深呼吸やストレッチ



食べて動くことで

- 💪 筋力アップ
- 😊 転倒予防
- 🏠 元気に自宅で生活！

できることが
増えてうれしい！



☆すまいるコラム☆

先月、少年野球の大会で徳島に行ってきました。片道、約5時間💧
試合は全国常連の相手で、接戦の末サヨナラ負けでした。
我が子というのは5年生で補欠。この試合の出場は無かったですが、
「また、来年来て頑張りたい」と
言っていたと、仲間のお父さんから聞きました。試合は負けましたが、
何気ない息子の一言に人としての成長を感じた、そんな大会でした。
(提島)

