

すまいるNEWS ^{R1} 12月号

Vol.27

今年も関係各所皆様方のご厚意により、無事に過ぎようとしております。来年もスタッフ一同より頑張つてまいります。来年も、よろしくお願いいたします。



現在の訪問受け入れ可能枠です!!

看護師による訪問

(令和1年12月1日現在の情報となります。)

	月	火	水	木	金
午前	△	△	○	○	△
午後	△	△	○	○	△

リハビリ療法士による訪問

	月	火	水	木	金
午前	○	◎	○	○	△
午後	○	○	◎	◎	△

◎ : 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
伯耆町 (旧岸本町エリア)



【今月のコンテンツ ～筋膜シリーズ～】

筋膜リリースの際に注意すること!!



筋膜がリリースされてくると、突っ張り感や痛みが楽になります。また、身体本来の形態と柔軟性も取り戻させ、正しい理想的な姿勢が戻ってきます。そして筋出力も上がり、運動時のパフォーマンスも向上し、日常生活も楽に行なえるようになってきます。ただ、この反応も個人間で当然差があります。痛みの強さや栄養状態、ストレスやライフスタイルに影響されます。特に、**アルコール、タバコ、および鎮痛剤を含む薬剤の過剰摂取の傾向がある人**は、反応が出にくかったり、逆に症状の増悪が一時的に出現したりしやすいので注意が必要です。**リリース後は組織内に蓄積した有害物質を流し去り不快感を緩和するために常温の水をコップ1～2杯飲んでください。**また下記の項目に該当する人は基本的に適応外となるので注意してください。

【筋膜リリースをやらない方がいい場合】

**（全身的）⇒ 悪性腫瘍・癌、動脈瘤、急性期のリウマチ様関節炎
全身あるいは局所感染**

（局所的）⇒ 血腫、開放創（皮膚の開口や亀裂）、縫合部、治癒過程にある骨折部位

また上記のような禁忌はないが、筋膜リリースを試したところ、痛みがとれない、あるいは逆に痛みが悪くなったなどの場合は病院に行くことを勧めます。**何かの病気が隠れている可能性がありますので注意して下さい。**
(徳盛)

☆健康講座を開催しました①☆

先日健康講座にて「**尿漏れと認知症**」をテーマに原因や、予防・改善するためのトレーニングについて実際に運動を交えてお話させていただきました。50人以上の方が参加され、みなさんととても熱心に聞いてくださいました。少しでも今後の生活に役立てていただけたら嬉しいです。参加して下さった皆様ありがとうございました。(伊藤)

