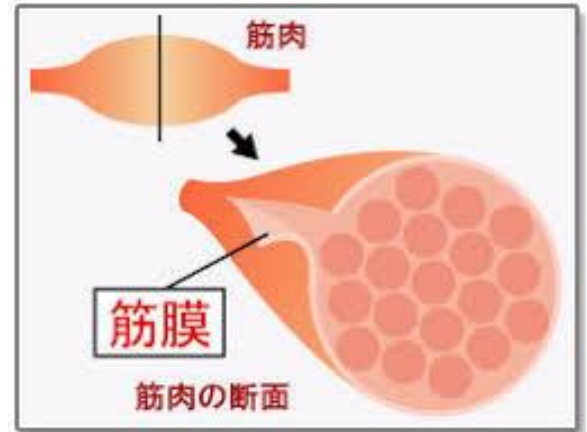


慢性の痛みの犯人とは？？

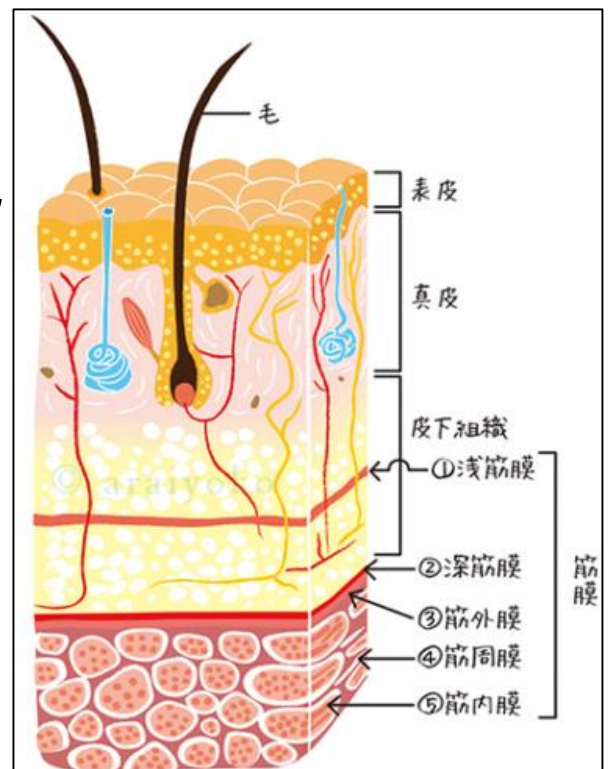
【筋膜ってどういうもの？】

今回は、近年TVや雑誌などでも、よく取り上げられる筋膜についてのお話です。筋膜とは読んで字のごとく「**筋肉の周りの膜**」のことです。この筋膜は、肩こりや腰痛など慢性の痛みの原因として非常に重要なんです。



筋膜の研究が飛躍的に進んできたのは約40年前からで、医療の中では比較的新しい分野になります。現在では筋膜に対する治療が、医療施設だけでなく民間療法の中でも数多く行なわれており、さらに筋膜専用の健康グッズも多くのものが店頭やインターネットなどで販売されています。

筋膜の構造は、体表から①浅筋膜②深筋膜③筋外膜④筋周膜⑤筋内膜となり、筋線維1本1本の中にまで入りこんでいます。つまり筋膜は全身に張りめぐらされたボディスーツのような組織です。筋膜以外を溶かしても身体の形が残るので「第2の骨格」とも呼ばれます。実際の治療は①浅筋膜②深筋膜③筋外膜に対して行われることが、ほとんどです。次回はより具体的な筋膜リリースについてお話ししたいと思います。(徳盛)



～ 新職員入職のお知らせ ～



伊藤 和美 (理学療法士)

クリニック、老人保健施設、通所にて約15年の経験を経て、こちらで働かせていただくことになりました。利用者様の気持ちに寄り添った関りを常に心掛け、利用者様やご家族様から信頼していただけるよう頑張ります。よろしくお願い致します。

～すまいるコラム～ DIYについて

年号も変わり何か取り組んでみたいと思い、今はやりのDIYに取り組んでみました。以前はお父さんの日曜大工をイメージしていましたが、現在は女性でDIYに取り組む方も多いようです。そもそもDIYとは住まいや暮らしをより良く、快適な空間にするといった事をコンセプトとしているものです。これを聞くと家の事を全般的にする女性の方がこういった事に向いているのではないかと思ったり思わなかったり、さて知識がなくても安くて簡単に素敵に出来るアイテムがあり、先日ついには作ってみました！（伊藤）



空き情報です！
令和元年 5月27日現在



看護師による訪問

	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。



すまいる訪問看護リハビリステーション

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)
☎ 0859-36-8030 訪問エリア 米子市、境港市、伯耆町 (旧岸本町エリア)

