

おかげさまで3周年

8月1日開設記念日を迎え3年目へ新たなスタートを切りました。今後ともよろしくお願い致します。



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 8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

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)

HPはこちらへ↓

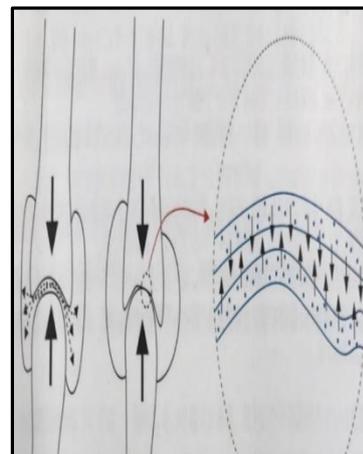
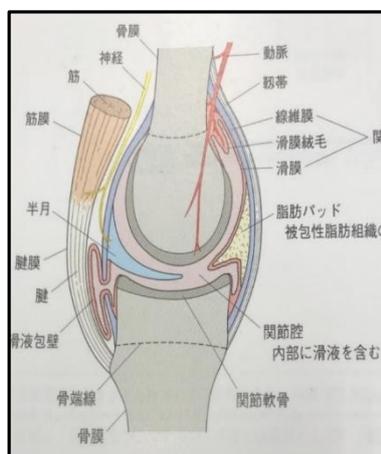


【今月のコンテンツ】



関節の事について書いてみました！

本日は関節軟骨について書きます。大きく分けて3つあるのですが、その1つに硝子軟骨（しょうしなんこつ）があります。関節の多くはこれになり、ガラスのように透明度が高いことからこの名前をつけたようです。成分は水分70%、コラーゲン、ヒアルロン酸など25%、軟骨細胞5%となっています。弾性力が高く、潰れてもスポンジのように元に戻る性質となっていて、何と**100kg以上の荷重がかかってても面同士が重なる事はない**そうです。これは軟骨内の水分が関節内に出ていく事で起こる現象で、関節内の代謝促進に繋がると言われています。つまり、**不動状態が多かったり、荷重をかける事が少なかったりすると代謝は抑制され、関節内の衰えに拍車をかける事に繋がる可能性があります**。痛みがある時に無理するのは良くないですが、適切に動く事の大切さを感じますね。（提島）



☆すまいるアロマセラピー勉強会☆



今回、アロマオイルセラピーを実際にスタッフ内で体験してみました。3～4種類のアロマオイルを混ぜ、夏に欠かせない「虫よけアロマスプレー」を作りました。天然成分で作っているので人体への影響もないんです。すごくいいですね♪次回は、実際の作り方をお話できたらと思います。