

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9月2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）





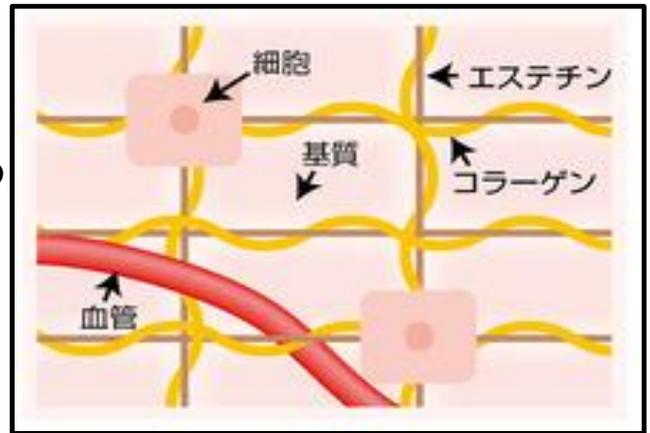
筋膜って何でできてるの??

【筋膜の構成組織とは】

前回は筋膜とは？といことで簡単にその構造をお話しました。今回はもう少し詳しく筋膜についてお話します。筋膜が何でできているかというと「**コラーゲン線維**」と少量の「**エラスチン線維**」からできています。筋膜のコラーゲンはI型コラーゲンで、軟骨などのII型コラーゲンとは違うものです。

I型コラーゲンは体の中に最も大量に存在するコラーゲンで、皮膚・筋膜・腱・骨などにみられます。**コラーゲンは**体の形を整えたり体の動きに

合わせて**ハンモック**のように形を変えることができます。さらに**革のベルト**のように引っ張られたときには、その力に耐える強さがあります。**エラスチンはゴムチューブ**のような伸縮性があり、体に加わっていた力がなくなればゴムが元の長さに戻るように、元の形を取り戻すことができます。この2つの線



維が混じり合い重なり合いながら筋膜は作られています。たとえば椅子に座るとお尻の形はつぶれます。この時、エラスチンは伸ばされ、コラーゲンはハンモックのように形を変えています。そのあと椅子から立ち上ると元のお尻の形に戻ります。これは伸ばされていたエラスチンが元の長さに戻ると同時に、コラーゲンが元の形を復元するからです。

つまりコラーゲンとエラスチンはお互いに協力して体に加わる緊張をコントロールしているのです。次回は、実際に筋膜に問題が起こったら??というお話をしていこうと思います。
(徳盛)

☆すまいるコラム☆ 【さぁ！ いよいよシーズンイン】



暑い夏が過ぎて、久しぶりに波がきました♪いつも入る皆生のポイントです（自動車学校の裏。通称学校裏ポイント）。水温も、まだ高く気持ちよくサーフィンできます。けど…もう少し波のサイズが欲しいところです。しかし、日本海は秋から冬に向けてがサーフィンのハイシーズンなんです!! いい波来てくれるのが待ち遠しいです♪
(徳盛)