

すまいるNEWS

R1
10月号
Vol.25

現在の訪問受け入れ可能枠です!!

(令和1年10月1日 現在の情報となります。)



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。



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)

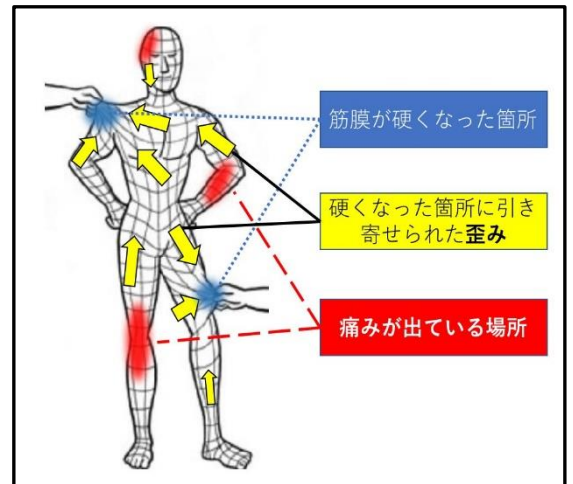


【今月のコンテンツ ～筋膜シリーズ～】

筋膜にトラブルがおこるとどうなる？



悪い姿勢や偏った動作を長く続けていると体の一部に不必要な力が加わり筋膜が自由に動けなくなります。すると筋膜がよじれてしまい、筋外膜のコラーゲンとエラスチンが一部分に寄り集まってしまい、**2つの線維を包み込んでいるサラサラの水溶液がネバネバになり、自由に動けなく**



なります。そして筋膜の上にある皮膚と筋膜の下にある筋肉がそれぞれ動きにくくなります。また**深筋膜は**筋外膜の上を覆う**全身ボディースーツのようなもの**で、筋外膜からの線維が一部入り込んでいます。ある筋肉を包む筋外膜に問題が生じると、その上の**深筋膜を介して、よじれは関節を越えて他の筋肉まで、どんどん波及してしまいます。**そして、筋外膜⇒筋周膜⇒筋内膜を通じて1本1本の筋線維の動きも悪くなり十分な筋力が発揮できなくなったり、柔軟性も低下し、ケガを起こしやすくなったり、転倒しやすくなります。

また、**筋膜に問題があると関節周囲に痛みを感じます。**なぜ関節周囲に感じるかというと筋外膜・筋周膜・筋内膜のコラーゲン線維が平行に並ぶようにして形を変えて**腱**になるからです。この**腱が関節の関節包という袋を引っ張る**ことになり、この関節包の痛みのセンサー（関節受容器）のスイッチを入れ、痛みを感じるようになります。つまり関節に痛みがあっても、実際には筋膜の問題が原因であることも多いんです。
(徳盛)

☆すまいるコラム☆ やっ、やればできる!!



大山にあるF B Iに来てみました♪ 自然に囲まれて素敵なお洒落なカフェやグランピングの施設が充実しています。そして、なんと地面を掘って作ったトランポリン発見!! 童心にかえり夢中に遊ぶ中年男…勇気だしてバク宙挑戦☆意外とやればできるっ。皆さんもぜひ一度行かれてみてください!(^^)! (徳盛)