

すまいるNEWS ^{R1} 11月号 Vol.26

現在の訪問受け入れ可能枠です!!
(令和1年11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～】

筋膜の「歪み」どうやって治す？



【筋膜リリースとは】

筋膜の「歪み」を改善する方法として**筋膜リリース**があります。近年、メディアなどでも頻繁に取り上げられているのでご存知の方も多いのではないのでしょうか？「リリース」とは「解除する」「解きほぐす」という意味です。筋膜のねじれを**時間をかけて**元に戻し、筋と筋膜の正しい伸張性を回復し筋肉が正しく動けるように回復させることが筋膜リリースの目的です。歪んで硬くなってしまった筋膜を解きほぐすには時間がかかります。では、どれだけの時間がかかるのでしょうか？

【筋膜リリースには何秒必要？】

まず重要な点は、**無理な力では逆効果**です。**穏やかな持続した伸長が必要**です。筋膜をリリースしていくと、最初の10秒ほどはエラスチン線維が伸ばされます。その後伸びる感じが止まってくるが、これがコラーゲン線維の制限です。ここからが本当のリリース!! 気持ちいいくらいの穏やかに伸びた感じで、少なくとも**90秒から3分間（長い場合は5分間）**くらい待っているとコラーゲン線維の制限が解きほぐされて、筋膜のねじれが改善していきます。90秒間ずっと伸ばし続けておく・・・これ、実際やってみると、かなり長く感じます。**慣れるまでは20～30秒から始めて、それを3セット行います**。慣れてきたら、**90秒以上の筋膜リリース**を行っていきます。次回は筋膜リリース実施における注意点などについてお話します。（徳盛）

☆お知らせ☆ 出張講師の御依頼受けます!!



当ステーションのリハビリスタッフが、皆様の事業所へお伺いし講師を務めさせていただきます。貴事業所内での研修会実施にお役立てください!! 講義内容は立ち上がり、移乗の介助方法などをはじめとし、皆様からのご要望に出来る限り対応させて頂きたいと思っております。ぜひ、お声かけください!(^^)!