

# すまいるNEWS

R2  
5月号  
Vol.32

**現在の訪問受け入れ可能枠です!!**

(令和2年5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	○	△	○	○	○

リハビリ療法士による訪問、増枠しました。  
リハビリ検討中の方があればぜひお問い合わせください。

◎：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】



## 運動不足の方必見！家で出来る筋力トレーニング

昨今ついに米子でも**コロナウイルス**が発生！ますます外出をしにくくなり、運動不足に悩まされている方が多くおられるのではないかと思います。そのため、本日は自宅で出来る**プランク**という体幹の筋力トレーニングを紹介したいと思います。用意するものは特にありませんが、ヨガマットがある方は使用する事をお勧めします。内容は簡単です。下図の姿勢を左から順番に30秒～1分間保持。これを2～3セット繰り返します。

### 【注意点】

・腹筋にしっかり力を入れて体を一直線になるようにします。  
そうしないと**腰痛**の原因にもなりますし、**効果が半減**します。



### ☆すまいるコラム

自粛ムードが続く日々。我慢することが多くて何だか心まで疲れている気がします。「我慢」と聞くと重苦しいですが、「辛抱」に置き換えてみると少しだけ気持ちが軽くなる気も…

ふと足元を見れば満開の花達☆満開のイベリスです❁❁季節はちゃんと巡っているんですね。たくさんパワーを貰って今日も頑張ります！



(継山)