

すまいるNEWS^{R3}

10月号

Vol.49

【今月のトピックス】

新入職スタッフの紹介♪

この度、医療事務として働かせていただくことになりました市丸美穂です。
以前はクリニックで勤務しておりました。頑張りますのでよろしくお願いいたします。



現在の訪問受け入れ可能枠です!!

看護師による訪問

(令和3年10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

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】

～体を伸ばして健康寿命を伸ばしましょう～



あくびをする際、いっしょに体を伸ばすことを皆さん経験したことがありますよね。その体を伸ばすという動作をしばらく続けたことありますか？実は体を伸ばすという動作を持続して行うことはとってもしんどいことなのです。現在、伸びるとい動作はリハビリテーションの中で**伸び体操（エロンゲーショントレーニング）**として注目されており研究が進んでいます。今回は体を伸ばす動作の効果と簡単にできる伸び体操を紹介します。

【体を伸ばす効果】

①従来リハビリで指導されるストレッチより**伸び体操**の方が柔軟性が向上するという報告があります。

②ラジオ体操と**伸び体操**を比較すると**伸び体操**の方が下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含めた歩行能力が総合的に向上するという報告があります。

【伸び体操を体験してみましよう】

伸び体操の良いところは短時間で気軽に行え、効果が即時的に出ることです。私も訪問リハビリの中で取り入れています。(橋本 談)

①



3セット実施

①上向きに寝たまま手足を上下に伸ばす。

②手足をできるだけ遠くに離すように、力を入れて上下に伸ばす。

5秒間実施

③5秒伸ばしたら力を抜いて5秒休む。

②



左右3セット実施

①上になっているほうの足(左足)を後ろに伸ばす。そのまま右手と左足を引っ張りあうように対角線上に伸ばす。

5秒間実施

②5秒伸ばしたら力を抜いて5秒休む。

関節に制限がある人も実施可能な方法があります。興味のある人はリハビリまでお声かけください。

☆すまいるコラム☆

9月25日（土）に大山登山をしました。その日の天気は曇り時々雨で頂上は寒く、なかなか景色が見えませんでした。下山し始めた頃に霧が晴れ、きれいな景色を見ることができました。その後3日間はひどい筋肉痛に苦しみましたが、とても達成感がありました！（中川美咲）

