

すまいるNEWS^{R4} 5月号

V o 156

事業継続計画策定に向けて

2022年度より感染症や災害が発生した場合でも必要なサービスが継続的に提供できる体制を構築する観点から、事業継続計画の策定が義務付けられました。計画策定への第一歩として、スタッフみんなで訪問範囲のハザードマップを確認し危険個所の確認を行いました。これをもとにすまいるの事業継続計画を作成していきます。



現在の訪問受け入れ可能枠です!!

看護師による訪問

(令和4年5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】

体幹と足の運動をしてみませんか！？



皆さまはどんな時に老いを感じるでしょうか、色々な意見があるとは思いますが、私は活動量が減った時や疲れやすくなった時に感じると思います。なぜそうになってしまうのか？それは体幹や下肢が弱くなっているからかもしれません！！

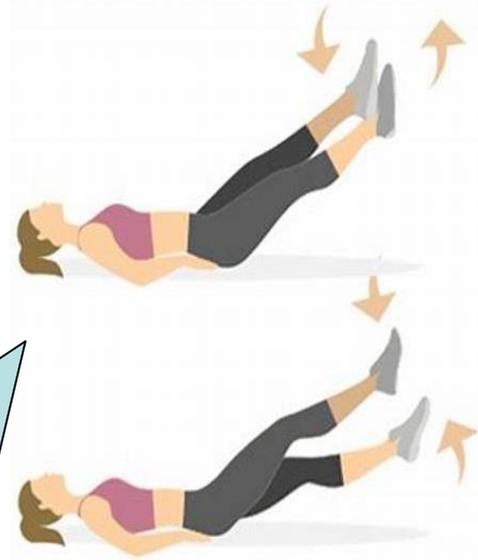
本日はちょっとした時間や、寝る前の数分で出来る体幹・下肢の運動を紹介しようと思います。

★運動方法★

①腰痛を起こしやすい運動のため、お尻の下に手を入れて腰への負担を軽減します。

②膝を出来るだけ伸ばして、足を12時～2時の方向まで上げます。

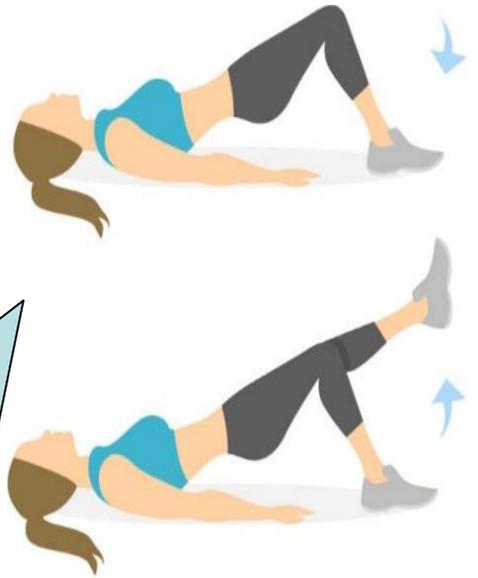
③足を上げた状態を保ちながら足を内外側に動かし、これを10秒～30秒×1～3セット繰り返します。



①両膝を90°程度曲げます。

②お尻に力を入れて上げられるだけお尻を上げます。この状態を10秒～30秒×1～3セット繰り返します。※お尻を上げる時に腰に力が入り過ぎないように注意して下さい。

③余裕がある方はお尻を上げたまま左右交互に膝を曲げ伸ばししてみましょう！！



☆すまいるコラム☆

5月5日は端午の節句。家に生まれた男の子が無事成長していくことを祈り、一族の繁栄を願う大事な行事です。端午の節句に合わせて飾る兜は体を守ってくれるものとしての意味を持つと言われています。兜には色々な武将のものが使われていますが我が家は豊臣秀吉です。百姓から成り上がり天下統一まで成し遂げた功績にあやかり、いつか何かを成し遂げてほしいとの願いを込めています。(坪倉)

