

復帰しました♪

昨年8月よりお休みをいただいていた、所長の坪倉です。
育児休業を終え、5月から復帰しております。
ご迷惑をおかけすることも多いかと思いますが、これまでと変わらず地域の皆様のお役に立てるように頑張っていく所存ですのでどうぞよろしくお願い致します。



現在の訪問受け入れ可能枠

(令和6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	○	○	○	△	○

リハビリによる訪問

	月	火	水	木	金
理学療法士	○	△	○	△	○
言語聴覚士	△	△	△	△	△

◎ : 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、日吉津村



【今月のコンテンツ】

健康づくりと介護予防！！

今年10月に鳥取県を会場として、ねんりんピックがあります。ねんりんピックとは60歳以上を中心とする方の健康保持・増進、社会参加などを図るために毎年開催されているものです。この事を広く知ってもらうために鳥取県は企業へ依頼して健康体操を作成しました。とても良い運動に感じます。一部を下記しますので童謡の「ふるさと」に合わせて行ってみてはいかがでしょうか！！



1.2.(うさ) 3.(ぎ) 4.5.(おい) 6.(し)
動作)ワクワク×軽い屈伸 兎の耳 ワクワク 兎の耳
効果)肩こり解消・姿勢改善(肩甲骨の動き)



7.8(かの) 9(や) 10.11.12(ま)
足を開いて × 両手を大きくまわす
効果)肩こり解消・姿勢改善(全身のストレッチ)



1.2(こぶ) 3(な) 4.5(つり) 6(し) 7.8.9(かの) 10.11.12(わ)
動作)膝タッチ・拍手×スクワット2回 川のように左右に揺れる
効果)転倒予防・膝痛予防(下肢筋力の強化) 転倒予防(体幹トレーニング)



1.2.3.4.5.6(夢は今も) 7.8.9(巡り) 10.11.12(て)
肩まわし左右 ぐるぐる ひらく
効果)肩凝り解消



1(わ) 2(す) 3(れ)
動作)足踏み× 頭→頭→触って →両手を前から下げてきて →胸 →胸 →あわせて →最後は伸びる
効果)認知症予防



4.5.6(かたき) 7(ふ)



8.9(るさ) 10.11.12(と)
効果)姿勢改善

☆すまいるコラム☆

たまには素敵な素敵な店で食べたい気分♪というわけで、友人と久々にランチに行きました。接客◎料理◎それでいて敷居が高くないカジュアルな雰囲気は大人にぴったりなお店です。気になる方はお教えしますよ^^♪

(たぶん、米子の人は知っている)

