

8周年を迎えました 🎉

8月1日はすまいる訪問看護リハビリステーションの開設記念日です。地域の皆様に支えられ8周年を迎えました。数々の訪問看護の中で選んでいただき、関わっていただいている地域の皆様に感謝。

当日はスタッフみんなでケーキを食べてお祝いしました！！

これからも、地域へ笑顔を届けるため、より良いケアの提供のためスタッフ一同精進していく所存ですのでどうぞよろしくお願いいたします。



現在の訪問受け入れ可能枠

(令和7年8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	△	△	△	△	○
作業療法士	△	○	△	△	△

◎ : 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】

ねこ背が肩に及ぼす影響！

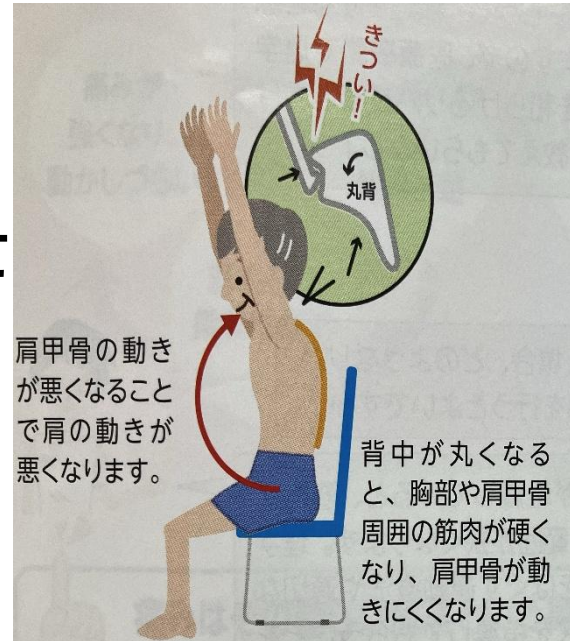
「**ねこ背**」がなぜよくないのか？姿勢不良がもたらす悪影響は色々ありますが、今回は「**肩**」に及ぼす影響について紹介していこうと思います。

姿勢と肩は仲良し！

腕を上下げしたりたり広げたりする際には肩関節が中心となります。

この関節を構成している部位に**肩甲骨**が含まれますが、ねこ背でいると肩甲骨に付着している筋肉の働きに制限をかけてしまい、腕が動かしくなってしまうのです。

また、この状態で動くことは肩の組織にとってストレスで炎症に繋がりがやすく、炎症が起ると**痛み**が出現してきます(;・`Д・´)



では常に正しい姿勢を維持できるのか？これは簡単なことではありません。適度な運動が大切ですが、これも続けるのは難しい……。

ということで、小さなことから！気づいた時に**バンザイ＼(^o^)/**をして体を伸ばしてみたり、**座った状態で体を回して**みたりするだけで1度、姿勢がリセットされます。

もし、体の事で何か気になる事があればいつでもご相談ください！

☆すまいるコラム☆

休日にじっとしていることが苦手な性分で、いつも何らかの予定を入れている坂東です。先日は出雲で吹きガラス体験をしてきました！工房内は強烈な熱気が立ち込めていて、35℃の外が涼しく感じるほどでした。スタッフさんの協力のもと、素敵に「一輪挿し」ができました 🌸 (坂東)

