

鎌ヶ谷でずっとつながる。
だから、ずっと安心。

やましな 通信

Vol.50

2020年10月
やましな訪問看護
リハビリステーション発行

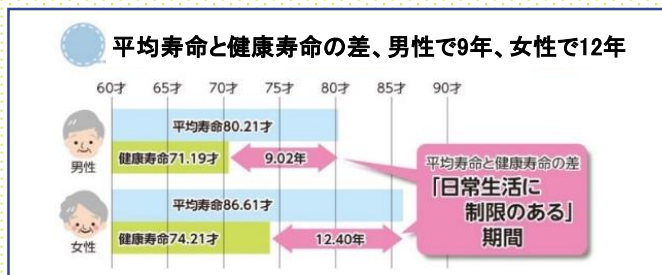
やましな訪問看護

健康寿命を伸ばそう！ ※健康寿命とは「健康で日常生活を支障なく送ることのできる期間のこと」

生活習慣病予防で健康寿命を伸ばそう！

●生活習慣予防のための取り組み

- ・適度な運動習慣の獲得 ・定期的な健康診断の受診
- ・栄養バランスに配慮した食生活 ・禁煙



はじめよう転倒予防！

健康寿命を短くする「転倒による障害」を防ぐ

●“転ばない”身体を作ろう(転倒予防対策)

- ・足の筋力を保つ
- ・身体の柔軟性を保つ
- ・身体のバランスを保つ

●“転ばない”ための日常生活のポイント

- ・住まいを転倒しにくい環境に整備する
- ・メガネ、履物、杖など歩くための用具を適切に選ぶ。
- ・適切な薬の服用を心がける。

健康寿命を意識
して生活自体を
見直しましょう♪

スタッフ便り

やましなスタッフが交替で書いています♪

鎌ヶ谷に住み始めて1年が経ちました。鎌ヶ谷に住んで、やってみたかったことの1つが、梨を沢山食べることでした！去年は、気がつけば梨の季節が終わってました(涙)ので、今年は色々な梨屋さんに通い、梨を堪能しています。暑い夏に食べる梨は、本当に美味しく、毎日食べても飽きませんね！たくさんある種類の中わたしは幸水が好きです。お勧めの梨屋さんがあればぜひ教えてください♪

看護師 大懸祐美子



我が家の小さな花壇は8月の猛暑で雑草が生い茂り、あまりの暑さで草取り出来ずにいましたが、先日やっと雑草を抜いてすっきりしました。この夏は真っ赤なサンパラスールとヒメヒマワリが元気に咲いてくれました。クリスマスローズ、芝桜は一年中咲き続け、ミニバラも2週間おき位にちらほらと咲きます。空いたスペースに、これからの季節何を植えようかとワクワク考えているところです。

看護師 仮田かおる



スタッフおすすめの店

今回ご紹介するのは秋山駅から歩いてすぐ、アットホームな洋食屋さん『ビストロ すぷ〜ん』です。ランチメニューはオムハヤシ、オムカレー、ハンバーグ、カニクリームコロッケなど週替わりランチも含め全部で14種類。全品スープ、サラダ付きでお得です。何を食べても美味しいですが特におすすめなのが“ふわとろオムライス”です！ごろっとしたチキンが入ったチキンライスにふわふわオムレツがのっけていて、オムレツにナイフを入れると中からトロトロの卵が溢れ出します。味もボリュームも満点で大満足の1品。お子様メニューも5種類あり充実していますし、本格洋食屋さんの料理がお手頃価格で食べられるのが嬉しいですね。小さいお店なので土日はすぐ満席になってしまうことも…。お早めのご来店をお勧めします！ 看護師 山崎



オムハヤシ880円



ハンバーグ930円

松戸市秋山85-6 tel.047-391-2007
営業時間 11:00-14:00 17:00-22:00
火曜日定休

ステーションの近況
(9月末日現在)

〈医療スタッフ〉看護師13名 理学療法士4名 作業療法 2名 言語聴覚士3名

リフォームで、お客様の幸せな空間作りをお手伝い！

ヤマシナ商事は、安心・信頼をモットーとする、鎌ヶ谷の地域密着型リフォーム会社です。ていねいな対応を心がけており、きめ細やかな主婦目線のご提案が好評です。お住まいも暮らしも快適に！ヤマシナはお客様の幸せな空間づくりをお手伝いいたします。



強い台風の上陸数は、夏よりも秋のほうが多い傾向があります。近年は台風上陸の回数が多く、地球温暖化が進んで海の温度も上昇すると、台風はより強くなると言われています。つまり“年々大きな被害が発生する可能性が高まっている”といえます。10月といえど、まだしばらく油断はできません。台風に対してウイークポイントとなる「窓」のリフォームをご紹介します！

●大きな被害を出さないためには窓を守ることが重要

風だけで窓ガラスが割れる心配は少なく、ガラスが割れる原因の多くは、風で飛ばされた植木鉢などがぶつかるためです。※養生テープを貼るだけでは、飛来物が窓ガラスを突き破って室内に飛び込んでくる場合があります。

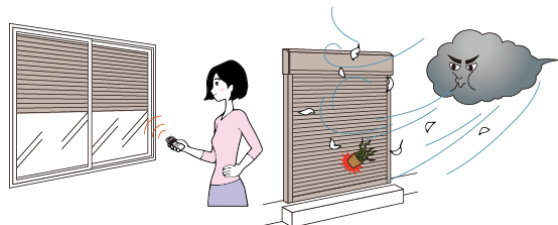
●寝室などがある2階の窓にも対策を

風で吹き飛ばされたものが窓に直撃しガラスが割れると、その破片が凶器になって大けがに繋がる恐れがあります。また、窓ガラスが割れることで強い風が室内へ一気に流れ込み、屋根が吹き上がってしまうという危険性もあります。1階窓だけではなく、台風時、安心して就寝できるよう2階にも対策が必要です。



窓をしっかり守るのにオススメなのは、やはり「シャッター・雨戸」です。

シャッターや雨戸は、危険な飛来物から窓ガラスを守ってくれます。台風が来たとき、窓に電動シャッターを取付けていれば、ボタンひとつで簡単に窓をガードできて安心です♪



雨戸の場合は窓の脇に雨戸を収納する戸袋が必要です。戸袋のスペースが無い場合はシャッターを検討されるとよいでしょう。

リフォーム前



シャッター

リフォーム後



雨戸



シャッター・雨戸は、今ある窓に後付けでリフォームが可能です。工事も短時間で設置できるのでお手軽♪防災対策だけではなく防犯対策にも、また冬の寒さも軽減しますので、この機会に検討してみたいかがでしょうか。詳しくはヤマシナスタッフへお気軽にお問い合わせください。



ヤマシナグループは、**リフォーム**と**訪問看護リハビリステーション**が連携し、お客様の暮らしを豊かにするお手伝いをさせていただきます。

お住まいのケア、お体のケア
ヤマシナがお手伝いします。
株式会社 **ヤマシナ商事**



0120-427-137



やましな
訪問看護 リハビリステーション

(事業所番号：1262690089)

TEL 050-6865-7757
FAX 050-6865-7758

〒273-0123鎌ヶ谷市南初富4-13-40



(事業所番号：1252600190)

重症児デイサービス
キッスやましな

TEL/FAX 047-402-6430

