

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.54

2021年2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



～始めよう！認知症予防！～

◆生活習慣の改善

認知症にはさまざまな種類があり、中でも脳血管性認知症は、脳梗塞や動脈硬化、環境の変化が原因として挙げられます。これらを予防していく為に、生活習慣を見直していきましょう。特に運動習慣を身につけると新陳代謝を促進し、血流が良くなります。食事は栄養バランスを心がけ、塩分は控えめにしましょう。睡眠不足や過度な飲酒に気をつけ、健康な体でいることが認知症予防の第一歩です。

◆日常生活の活性化

なるべく外に出て人との交流をしましょう。クイズやパズルといった頭を使うことも効果的！趣味は可能な限り継続しましょう。脳は定期的に刺激を加えることで、活性化し衰えにくくなります。

◆初期症状の早期発見（※2つ以上当てはまる場合は医療機関へ相談しましょう！）

- ①表情が乏しくなる ②外に出たがらなくなる ③身なりを気にしなくなる
- ④同じ話を繰り返す ⑤普段使う物の置き場所を忘れる ⑥家族の名前がすぐに出ない

脳の機能が低下し、日常生活に支障が出る前に早めに発見し、対応していきましょう！



スタッフ便り

やましなスタッフが交替で書いています♪

昨年、念願の犬(コロスケ・雄)を飼い始めました。まだ子犬なので、いたずらやトイレのしつけなどに手がかかり子供が1人増えた感じがしています。なかなか出かけられない状況ですが落ち着いたら、コロスケとたくさんお出かけしたいと思っています。今は、楽しみにしながら一緒に行ける場所を調べています♪



看護師 三田村真由美



只今 サプリメントアドバイザーの資格を勉強中です。薬を使わずに食事と栄養で病気を治せないものだろうか？曾祖母の介護を通じて考えさせられました。ST(言語聴覚士)になり、更にその大切さを認識しています。1日3食の食事を楽しみながら、不足しがちな栄養はサプリメントで上手に補う…。免疫を上げてコロナ禍を元気に乗り越えたいですね。

言語聴覚士 橘良枝



スタッフおすすめの店

本格的なハンバーガーが食べたい！と思ったら、小金原にある「R-S (アールズ)」は、いかがでしょうか？

メニューには色々なハンバーガーがあり、どれも美味しいですが、おススメは和牛100%、肉々しくボリュームたっぷりのリアルバーガーです。パティもおいしく全体的なバランスもGOOD！女性にはアボカドチーズバーガー(¥1100)が大人気で、ランチは1300円前後で楽しめます。香ばしいバンズは、同じく松戸にある行列ができるパン屋さん“ツオップ”製。店内はアメリカンな雰囲気遊び心ある空間になっています。この時期にありがたいテイクアウトもOK！自粛中でも自宅でアメリカンな気分が楽しめますよ♪ 看護師 牧野



リアルバーガー
¥1300

松戸市小金原6-2-6 Tel.047-312-6668
営業時間11:00~21:00 火曜定休



ステーションの近況
〈1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。



ご家族が要介護状態になると、日常生活を送るための動作が難しくなり、生活に支障が生じます。今回は、足が弱ってしまうと立ち座りが大変になるトイレを例に、設置できる介護手すりの種類や取り付けに適した高さをご紹介します。

水平型手すり

手すりをつかんで水平移動ができる手すり。中腰の姿勢を補助したり、肘を手すりに置いての移動が可能。

I字型手すり

立ち座りの動作や立った姿勢を安定させるのに有効な手すり。

L字型手すり

縦横両方に手すりが伸びた形状のもの。立ち座りや肘を置いて身体を支えたり、横への移動時に便利な手すり。

可動式手すり

跳ね上げ式タイプや、水平に可動するスイングタイプなどがある。普段は折りたたむことで同居人も使いやすいトイレにできる。



跳ね上げ式手すり

トイレ手すりの最適な高さ・位置

●トイレの出入り口・ドア周辺

トイレの出入り口やドア周辺には、開け閉めするとき身体を安定させやすいI字型がおすすめです。

<高さ>手すりの上端が肩よりも上になるように取り付けます。

<長さ>500～600mm

※転倒の不安がある場合、もっと長い手すりを取り付けると低い位置でも手が届くので安心。



●トイレ室内

トイレ室内につける手すりは、I字型、もしくは便器の立ち座りに便利なL字型がおすすめです。

●取付け位置

手すりの縦部分：便器の先から200～300mm前方になるよう設置します。これは、手を前へ出したときに身体の重心を移動しやすい位置です。

手すりの横部分：便座から220～300mm程上部につけます。このときトイレットペーパーが取りにくくならないように、トイレットペーパーホルダーの位置にも気をつけましょう。

手すりの取り付けは、使用者の負担を減らし、自立した生活を支援するためにも大切なリフォームです。トイレに適した手すり設置工事はヤマシナスタッフまでお気軽にお問い合わせください。

要支援・要介護認定を受けた方は、上記のような住宅改修に介護保険が適用されます。申請などの手続き、その他、リフォームのことはヤマシナスタッフにおまかせください！



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
キッズやましな

TEL/FAX 047-402-6430

