

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.57

2021年5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



マスクしたままできるお口の体操で オーラルフレイル予防！

皆さん「オーラルフレイル」という言葉はご存知ですか？

加齢による衰えの一つで、食物を噛んだり飲み込んだりする機能が低下し滑舌が悪くなったりすることです。「お口の衰え」とも言われています。新型コロナウイルス感染症の影響は、このオーラルフレイルにも関係しています。舌や頬、歯と口腔周囲の筋肉を動かすことで、私たちは日頃から無意識に口のトレーニングをしています。自粛生活によって人との会話や会食が減ると、口の機能も低下してしまいます。また長時間マスクを着けていると口元が隠れ、無意識のうちに口がぽかんと開き口呼吸をしていることも。口呼吸は、口の中が乾燥しやすくなり唾液による自浄作用も低下してしまいます。そこで！マスクをしたままできる体操をやって、オーラルフレイル予防をしましょう。



- ①口をとがらせ前に突き出す。
- ②左右にしっかり引く
- ③「アー」と口を大きく開けて口周りの筋肉をアップさせる。
- ④口を閉じ内側で舌をぐるぐる回す。

スタッフ便り

やましなスタッフが交替で書いています♪

「物の定位置を決めて、そこに必ず戻せば散らからない。」頭ではわかっているがなかなか実践できず、年がら年中探し物。整理整頓が超苦手なわたしです。でも、最近新しいリュックを買ったら、見やすい位置にある沢山のポケットや、水筒や折り畳み傘を立てられる仕切りもあり、ついに物の定位置を決めることができました！出したいものがすぐに見つかるっていいですね！

言語聴覚士 藤本弘子



コロナ禍の影響でめっきり自粛生活が身に付きましたが、そんな中で楽しみにしているのは自宅でのキャンプ、いわゆる家キャンです。私の場合はバーベキューが特に楽しみで、近頃は気温も上がり、ちょうど良い季節になってきたので、いっそう楽しくなってきました♪昨今は秋刀魚が不漁ですが、冷凍ものでも炭火でじっくり焼くと美味しいのでおすすめです！

作業療法士 佐藤大地



スタッフおすすめの店

私が家族の誕生日やクリスマスによく利用しているお店をご紹介します。船橋市藤原の木下街道沿いにあるケーキ屋さん「パティスリーカンジュ」です。どのケーキも、見た目がとても可愛く、甘さおさえめでおいしいです。シーズン毎に、旬のフルーツを使用したケーキが並ぶので一年中楽しめます。特にシュークリーム、コルネは大人気！コルネはデニッシュ生地に生クリームとカスタードを合わせたクリームが入っているのですが、生地サクサク感と程良い甘さのクリームがとてもマッチしていてお勧めです。値段もお手頃ですよ♪種類が豊富でパッケージも素敵な焼き菓子は、ちょっとした贈り物にも最適です。皆さんも近くを通ることがありましたら、ぜひ寄ってみてくださいね。 看護師 仮田

◆船橋市藤原3-36-51 (バーミヤン隣) 営業時間 10:00～19:00 定休日火・水 駐車場あり



ステーションの近況
(4月末日現在)

〈医療スタッフ〉看護師11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。



リフォームニュース

節水アイテムに交換して、水道光熱費を賢く節約。

炊事や手洗いの回数が増えたり、トイレの利用頻度が増えたり、家族みんなの在宅時間が増えると、毎月の水道光熱費もかさみがち…。だからといって、日常生活の中でそれらを削るのは難しいものですね。節水・省エネタイプのアイテムに交換すれば、これまでの暮らし方を変えなくても、節約効果が見込めます♪

トイレ

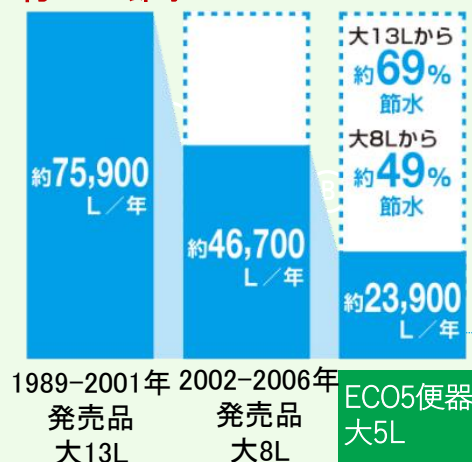
超節水トイレ

少ない洗浄水量でも強力に洗い流す超節水便器。
大13L便器に比べ**約69%節水**
大8L便器に比べ**約49%節水**

ECO5

超節水トイレシリーズ

ECO5便器 (大5L/小3.8L)



①より年間約13,800円節約
②より年間約6,100円節約
※試算条件 4人家族が使用した場合

キッチン



ナビッシュ

(エコセンサー付)

湯と水の使い分けがしやすいエコセンサー付ナビッシュなら、従来品と比較して約47%の省エネ効果が期待できます。

洗面所



エコハンドル水栓

お湯を無意識に使うことがないため、ムダな給湯エネルギーを削減。
約30%の省エネ効果が期待できます。

浴室



プッシュ水栓

(アライズ用)

プッシュ操作で簡単に吐水・止水ができることにより、節水効果が期待できます。

★ 節水アイテムリフォームはヤマシナ商事へお気軽にご相談ください。



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шина
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шина

TEL/FAX 047-402-6430

