

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.58

2021年6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

## 70歳以上の肺炎患者の7割以上が誤嚥(ごえん)性肺炎！ 予防を心掛け食べる機能を維持しましょう。

### 誤嚥(ごえん)性肺炎とは

喉には「食道」と「気管」の分かれ道があり、食べ物や唾液などを飲み込む時に誤って「気管」の方に入ってしまうことを誤嚥と言います。気管にとって食べ物は異物であり、咳をして異物を外に出そうという防御反応をムセと言います。しっかりとしたムセができないと、気管に入り込んでしまった食べ物を排出できず「誤嚥性肺炎」につながります。ムセがあること自体も心配なのですが、誤嚥してもムセの反射がでなかったり、弱い咳しかできないこともよくありません。

高齢者は、病気などの原因でなる嚥下障害により誤嚥性肺炎が発生しやすくなります。予防法を継続することで嚥下機能のアップや誤嚥の予防につながります。毎日の生活に組み込みましょう。

### 予防法

- 食前・食後、口の中を清潔に保つ
- 食事の環境を整え、食べることに集中できるようにする
- 呼吸訓練や発声訓練をする  
(深呼吸の練習、大きくはっきり話す練習、歌を歌う)
- 強い咳の練習をする



スタッフ便り

やましなスタッフが交替で書いています♪

最近、1日の休みでも疲れがとれる方法を編み出しました。「とにかく脳に負荷をかけない」が秘訣！「あれやらないきゃ、これやらないきゃ」と思わない。疲れたら、すべてを諦めてゴロゴロする。そうすると不思議とやる気スイッチが入り、気持ちよく生活ノルマをこなせます。「寝過ぎた！」となるのは、身体が疲れている証拠なので、寝てしまうのも大事です。自分を労りながら、頑張りましょう！  
児童発達支援管理責任者 柳川明子



コロナ禍で外出が少なくなり、私も娘も体重増加！ゲーム好きな娘の提案で、任天堂「リングフィットアドベンチャー」「フィットボクシング2」を購入し5月からスタートしました。初めは余裕でミッションクリアしていましたが、ステージが上がるごとに息切れが…。日々、敵を倒すため奮闘しています！今までほとんど歩かなかった私にはなかなかの運動量ですが、体重減を期待しています！  
事務員 豊岡佳子



## スタッフおすすめの店

鎌ヶ谷大仏駅から白井方面に向かう途中にある「OVEN+(オーブンプラス)」というレストランに、休日息子と行ってきました。道路沿いにある古民家で、黄色い看板が目印です。名前の通りオープン料理がメインですが、冷製パスタなど洋食もあります。この日は「牛すじ煮込みのスキレット焼」と「まるごと焼きりんご」をいただきました！肉厚な牛すじでしたが、しっかり煮込まれて柔らかく、口に入れるとホロホロと溶けていくようでした！ソースとの相性もバッチリで、あっという間に完食してしまいました。まるごと焼きりんごは、今まで食べたことのないようなりんごの甘味が感じられ、2歳の息子もおいしそうに食べてくれました！他にも食べてみたいメニューがたくさんあり、今後行きつけのお店になりそうです(笑) 理学療法士 霜鳥敬生

鎌ヶ谷市東初富5-7-26 TEL.047-778-4277  
営業時間:11時～16時、18時～22時(要確認) 水曜定休



牛すじ煮込みの  
スキレット焼 ¥980



まるごと焼きりんご  
¥740



ステーションの近況  
(5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

### 早期発見と予防が肝心！シロアリにご注意！

4月中旬から6月はシロアリの活動が活発化する時期です。大切なお家を守るために、まずはシロアリが住みにくい環境作りをしておきましょう。



- 切り株は掘り起こす…地中深く入り込んだ根にシロアリが食害を進めるので、巣を作りやすい。
- 古い木の杭は抜く…たとえシロアリ予防や腐れ予防をしている木杭であっても、10年そのままにしておけばその効果はなくなり、シロアリのエサになってしまう。
- 家の基礎にある通気口を塞がない…塞いでしまうとカビや腐朽、シロアリの被害が起きやすい環境に。
- 物置を基礎に密接して置かない…基礎と物置の間が狭くなりすぎると暗く湿気た空間ができてしまう。
- 敷地に放置してる廃材を処分する…シロアリは「死んだ木」を食べるのでエサを与えているようなもの。
- ウッドデッキや濡れ縁の下に物を置かない…植木鉢や道具などの物置スペースにすると風通しが悪くなり、シロアリが住みやすくなるので危険。
- 家の周りに防草シートを敷く…雑草が生い茂り基礎が隠れてしまうと空気の流れが悪くなってしまふ。雑草が生えないよう防草シートなどを敷いておくと効果的。
- 建物の周りに段ボールを置かない…段ボールはシロアリの大好物。家の外で保管するのは避ける。



チェックしてみましょう！

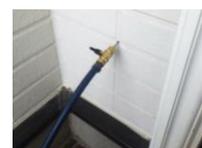
こんな様子が見られたら危険信号！

- 4月～7月、羽アリが発生した
- 床がブカブカ、フワフワする
- 敷居、柱が黒く腐ってきた
- 柱に不自然な土が付いている
- 近所でシロアリ被害が発生した  
または、駆除をした家がある
- 床下にトンネル状の道(蟻道)がある

シロアリ対策に効果的！

### 防蟻工事とは？

- ① シロアリ被害を受けた木部、及び受けやすそうな箇所に穴をあけ薬剤を注入。
- ② 床下木部全面に薬剤を散布。木材中に生息するシロアリの駆除・侵入を防ぐ。
- ③ 床下の土壌・コンクリート面に薬剤を散布。(特に基礎や配管立ち上がりは念入りに) 地中のシロアリが床下に出てくるのを防ぐ。



※防蟻工事などシロアリについてのご質問・ご相談は下記フリーダイヤルで承ります。

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  
**キッズやましな**  
TEL/FAX 047-402-6430

