

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.59

2021年7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

嚥下(食べる、飲み込む)の仕組み

私たちはふだん意識することなく、自然に食べたり飲んだりしていますが、実はその仕組みは複雑です。口や喉が絶妙に協調しあうことで成り立っている飲み込みの仕組みは、以下の5つの期に分けて考えられています。

- ①**先行(認知)期**:食物をみて、適切な量を口に運ぶ。
- ②**準備期**:食物を口の中に取り込み、咀嚼し、唾液と混ぜて飲み込みやすい形に変える。
- ③**口腔期**:舌で食物をまとめて、喉へ運ぶ。
- ④**咽頭期**:嚥下反射(*)が起きて、食物が喉を通る。
- ⑤**食道期**:食道から胃に食物を送る。

※食べ物や飲み物を飲み込もうとする時に起きる反射。喉仏が上がり、食物が気管(空気の通り道)に入らないよう蓋をして気管の入口を塞ぎ、食道(食物の通り道)の入口を開ける。

**美味しいご飯を一口食べる度に、実はこんなことが行われています。
いつまでも美味しく安全に食べられるよう、食べる機能を維持していきましょう！**

口腔体操で食べる
機能を維持しよう!!



スタッフ便り

やましなスタッフが交替で書いています♪

同居している母のおねだりもあり、マンションのベランダで野菜を育て始めました。毎朝アブラムシ退治から1日が始まり、帰宅後、我が子を見守るように苗の状態を確認しています。ナス、ピーマン、きゅうりの収穫が楽しみ♪日々野菜づくりを営む農家さんの苦勞が身に染みました。ありがとうございます！いつも美味しく頂いています。
理学療法士 北形美樹



6月に入社しました瀧口と申します。自宅は職場から自転車で5分と近く、通勤が楽しい日々を過ごしています。最近職場近くにあるウクレレ教室が気になっています。旅行に行けない今、ウクレレの音色でハワイ気分を味わいたい♪ウクレレ教室の情報をお持ちの方がいらっしゃいましたら、ぜひ教えてください。何か芸を身に付けたい今日この頃です…。よろしくお祈りします。
事務員 瀧口郁子



スタッフおすすめの店

回転寿司なみのお値段で、本格的なお寿司が食べられる新鎌ヶ谷駅近くにある「しゃり膳」。ネタが新鮮で美味しいお寿司が食べられます。近くに住んでいた頃はつい足が向いてしまい“我が家の台所”と密かに呼んでいました。スタッフが気さくでとても居心地がよく板前さんとのおしゃべりも楽しいです。また、寿司屋ではあるものの小料理も種類が豊富でちょっとした宴会にも使えます。しゃり膳に行くようになり、同じ握りなのに板前さんによって味が違うことを知りました。奥が深いですね。日本酒も美味しく、つつい手が伸びてしまいます。ランチもありますが、行かれる際はご予約されることをお勧めします。

言語聴覚士 橘 良枝

ランチ 11:30~15:00 デイナー 17:00~23:30

鎌ヶ谷市新鎌ヶ谷1-16-10 新鎌ヶ谷駅前ビル1F TEL. 047-407-1914



ステーションの近況
(6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

ベランダ防水工事の基本知識と注意点

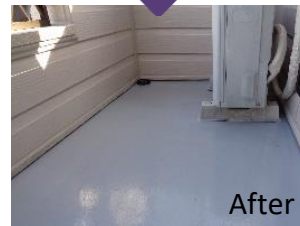
ベランダの防水加工が劣化すると、亀裂が生じて雨水が下地に侵入し、雨漏りを起こしてしまいます。今回はベランダ防水工事の基本知識を解説いたします。

ベランダの状態をチェック

雨漏りさせないためには、防水の損傷に早く気が付く事、補修する事が大切です。まずはご自宅のベランダにこのような症状がないか確認してみましょう。

- 防水層の膨れ、剥がれ
- 小さな穴、クラック(ヒビ)
- 補修部分の劣化
- 変色(雨水のしみ込み)

これらの症状は**防水の塗り替えサイン**です。

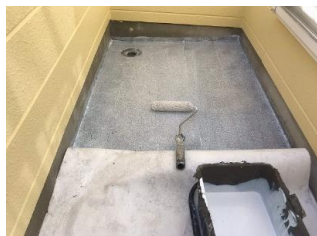
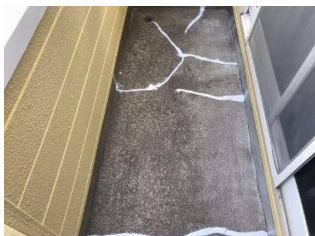


防水層が剥がれ、下地が出てしまっている

防水工事

ベランダ防水には3種類があります。

種類	耐用年数	特徴
シート防水	12～15年	安価で丈夫だが決まった形状にしか加工できない
ウレタン防水	10～13年	複雑な形状に対応できるが劣化しやすい
FRP防水	10～13年	複雑な形状に対応できて耐久性は高いが費用がかかる



〈ベランダで一般的なFRP防水〉

- 1.床面の清掃・補修
- 2.下塗り材の塗布
- 3.シート状のFRPを敷く
- 4.ポリエステル樹脂で固める
- 5.トップコートを塗る

工期：平均1～2日

これから台風の季節がやってきます。小さな変化に気付く事が雨漏り対策になります。また、建物に水を浸入させないことは、建物の寿命を延ばすことにもつながります。いきなり雨漏りして慌ててしまわないよう、事前に準備をしておきましょう。ベランダの状態が気になる方はヤマシナスタッフへお問い合わせください。



※ベランダ防水工事などについてのご質問・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

