

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.61

2021年9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



意外!?!じつは夏にも多い脳梗塞

脳梗塞は夏にも多いのをご存知でしょうか。

夏は汗をかいて水分不足になりやすく、血液もドロドロしてくるのが大きな原因。

夏の脳梗塞対策は水分補給が第一ですが、のどが乾いた時にはすでに脱水が始まっているので、のどの渇きを感じる前に水分をとるようにしましょう。特に高齢者はのどの渇きを感じにくくなっているため、1~2時間に1回と時間を決めるなどして定期的に水分補給をしてください。

また脳梗塞は、水分不足になりやすい睡眠中と、起床後に発症しやすくなります。寝ている間、人は500mlくらいの汗をかくといわれています。

就寝前と起床後は、コップ1杯ほどの水分補給をしてください。 なお、緑茶などのカフェインの入った飲み物は、利尿作用があるため逆に水分を排出してしまいます。飲むなら水、またはカフェインの入っていない麦茶もおすすめです。

まだ残暑が続くそうなので皆様お気を付けてください。

水分補給を
心掛けましょう



スタッフ便り

やましなスタッフが交替で書いています♪

4月に入職しました金田と申します。私は身体がとても硬く運動も苦手なのですが、ゆっくりマイペースに出来そうなのが「ヨガ」かなと思い、2年前から始めました。深い呼吸を意識しながらポーズを取り(ハードなポーズは、まだ出来ません…)たくさんの汗をかけばリフレッシュ!「運動しにいこうぞ!」と意気込まず「リラックスに行こうかな」という軽い感じで続けられたらなと思います♪

看護師 金田 宣子



4月に入職しました児玉と申します。夫の仕事の都合で3月まで秋田県に住んでおり、このたび、5年ぶりに地元千葉県に戻って来ました。1歳と2歳の娘たちの育児に追われる毎日で、常にどちらかが泣いて叫んで笑って転んで…バタバタと過ごしています。仕事での昼休憩が唯一ゆっくりご飯を食べられる時間なのでスイーツを食べるのが密かな楽しみ♪お勧めのスイーツ教えてほしいです。看護師 児玉まどか



スタッフおすすめの店

わたしのオススメは京都北白川ラーメン魅力屋(かいりきや)です。お店の一押しは特製醤油九条ネギラーメン。1日数量限定のラーメンです。たっぷりとのった九条ネギのシャキシャキとした食感が、まるやかでコクのあるスープと絶妙にマッチしたラーメンです。

でも辛さを好む私は、毎回、九条ネギをトッピングした辛みそラーメンをオーダーします!

辛さとシャキシャキネギがたまらなく美味しい1杯♡機会がありましたらぜひ食べてみてください♪

保育士 中台真樹



辛みそラーメン
(並)税込825円
(大)税込935円

特製醤油九条ネギ
ラーメン
税込913円



【船橋成田街道店】
船橋市前原西1-38
TEL 047-406-5389
営業時間 8:00-20:00

ステーションの近況
(8月末日現在)

〈医療スタッフ〉看護師10名 理学療法士4名 作業療法 1名 言語聴覚士3名 / 保育士2名

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。

ヤマシナ商事は、鎌ヶ谷の地域密着型リフォーム会社。
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。



リフォームニュース



耐震化リフォームで地震に強い家づくり

9月1日は防災の日。
いつ起こるかわからない地震に備えて、我が家の耐震性を見直してみませんか。

基礎の補強



建物を支える基礎がしっかりしていなければ、地震に耐えることはできません。ひび割れを補修することにより現状の基礎の強度を維持させ、コンクリートの劣化を抑止します。

腐食箇所の修繕

建物の土台や柱が腐朽していたり、シロアリによる被害を受けている場合は、「土台の取り替え」や「柱の根継ぎ」(柱の腐っている部分だけを交換)をして修繕します。柱や土台の接合部分には耐震用金具を使い、新しく使用する木材には必ず防腐・防蟻処理を行います。

補強金具



柱・梁・筋かいなどの接合部を金具で補強します。しっかり固定することで住宅の倒壊を防ぎます。



壁の補強

建物の壁が横から加わる力に弱い「間仕切り壁」の場合は、筋交いや構造用合板を取り付けて補強し「耐力壁」に変えることができます。



筋交い



合板取付

屋根の軽量化

ご自宅の屋根に重量のある日本瓦を使用している場合は、それを軽量の材質のものに取り替えるだけでも耐震性が向上します。雨漏れなどの際に、屋根葺き替え工事をするので効率的です。



◆リフォーム工事と合わせて耐震化を行うと、工事費を抑えながら住まいの安全性を向上することができます。地震への強さや適切な耐震工事はその家によっても異なりますので、まずはヤマシナまでご相談ください。

※リフォームのご質問・ご相談は下記フリーダイヤルで承ります。



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

キッズやましな
重症児デイサービス
TEL/FAX 047-402-6430

