

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.63

2021年11月
やましな訪問看護
リハビリステーション発行

With
コロナ時代

やましな訪問看護

運動不足による健康二次被害を予防する為に

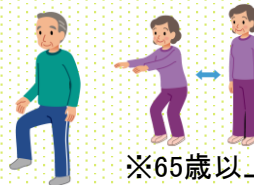
コロナ禍で外出を控える方が増えた結果、運動不足やストレスから心身に悪影響をきたす健康二次被害の問題が生じています。特に健康二次被害が懸念される高齢者の方は、しっかり感染予防をしながら、からだを動かすことが大切です。

こんな人は要注意！

- ✓ 散歩や買い物などで外出することが減った
- ✓ 歩くスピードが以前より遅くなった
- ✓ 他の人との交流が減った(例えば週1回未満)
- ✓ 買い物に行けないなどで、バランスの良い食事ができていない
- ✓ 他の人に同じことを何度も尋ねたり、物忘れが気になるようになった

Step2.

片足立ちやスクワット
などの下肢筋トレ



Step1.

座っている
時間を減らす



Step3.

散歩や
健康体操
など



※65歳以上の方の1日当たりの歩数の目標は
男性7000歩、女性6000歩です。

スタッフ便り

やましなスタッフが交替で書いています♪

私には4歳の娘がいます。娘は歌とダンスが大好き！歌手になりたいと言って自作の歌やダンスを猛烈にアピールしてくる日々……。お姉ちゃんの影響もあってTWICEを歌って踊っていることもあります。家の中だけならいいのですが、お店で流れている曲に合わせて大きな声で歌って踊り出すこともあります(笑)

毎日やんちゃな娘に振り回されていますが成長を楽しみたいと思います。
看護師 小林梨夏



8月から入職しました渡邊と申します。わたしは温泉や神社巡りをするのが好きです。神社は、初めは御朱印を集めることが目的でしたが、神社を巡るうちその魅力に取り憑かれてしまいました。足を一步踏み入れた時の、あの神秘的な雰囲気癒され、お参りすることでパワーチャージされている気がします。なんて、単なる思い込みかもしれませんが(笑)

保育士 渡邊美智子



スタッフおすすめの店

鎌ヶ谷駅から徒歩1分の場所にある『生パスタ 手作りピザ Coca』。20年以上地元で愛され続けている人気店です。生パスタは太めでもっちり！トマトソースやカルボナーラといったオーソドックスなメニューから季節によってウニや牡蠣、帆立など海鮮を取り入れたパスタもあります。私が大好きなのは生姜のスープパスタ。しっかり味のスープにおろし生姜を好みでのせて、ポカポカになれる一品です。定番メニューではないので出会えた時は必ず注文します。ピザは生地薄めでパリッ！もちっ！とした食感、シンプルだけどすごく美味しい♪牛すじのトマトソース煮やアヒージョといったサイドメニューも豊富です。こじんまりとした店内なので、予約を入れてからの来店が安心ですよ。
看護師 四位千穂



生パスタ 手作りピザ Coca

鎌ヶ谷市道野辺本町1-2-30
TEL.047-442-0577
月曜定休(月曜が祝日の場合は営業、翌日が代休)
ランチ 11:30~15:00
ディナー 18:00~22:00

ステーションの近況
〈10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2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 情報

暖房で暖められたお部屋から、急に室温の低い洗面所へ移動し衣類を脱ぐことで、血圧の急上昇・急下降が起こるヒートショック。これからの季節は要注意です。ヒートショックによる脳梗塞・脳出血・心筋梗塞などを防止するためにも洗面所を暖めて、お風呂の不安を解消しましょう。



ヒートショック 防止には？

築年数が経過した住宅の脱衣所は、すき間風や断熱材の劣化などで余計に寒くなります。窓がある場合は、さらに気温が低くなりますので、暖房機や二重窓の設置などを考慮されることをおすすめします。



〈脱衣所・洗面所 暖房パネル〉

洗面室全体をまんべんなくあたためる壁付け暖房器具です。体にやさしい輻射熱で洗面所の寒さをやわらげます。

〔 クリナップ ホットウォール
脱衣所・洗面所 暖房パネル 〕



〈二重窓〉

既存窓の内側にもう1つ窓を取り付け低気温を防ぎます。既存窓と二重窓の間に新しい空気層が生まれ、外の冷気を遮り、内側の暖かい空気が逃げていくのを防ぎます。

〔 LIXIL インプラス
引違い二重窓 〕



〈壁掛タイプの暖房機〉

冬場の寒い洗面所を温める壁掛タイプの暖房機です。狭い洗面所は壁掛けタイプがおススメ。居間と洗面所の寒暖差による血圧の上昇を抑え、ヒートショックのリスクを減らせます。

〔 マックス 壁掛タイプ暖房機
(カーボンヒータータイプ) 〕

ご家庭でできる ヒートショック対策

- お湯張りはふたを開けたままお湯を溜める
- 入浴前にシャワーでお湯を出しておく
- 外気温の高い日中に入浴する
- 食後や飲酒後の入浴は避ける
- 入浴中は家族に様子をみてもらう



Yamashina
ヤマシナ商事

リフォームご相談は
フリーダイヤルで承ります
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

