

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.74

2022年10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

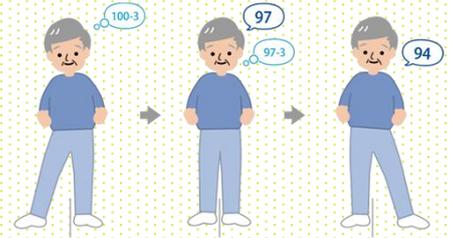
ご存知ですか？「運動」が「認知症予防」に効果的なこと

9月は「世界アルツハイマー月間」で今年も様々な取り組みが行われました。アルツハイマー病の原因となるアミロイドβ蛋白の蓄積を減らすことや短期記憶の容量が増加するなど、適度な有酸素運動や筋力トレーニングが認知症の予防に効果的と言われています。まずは1日30分以上歩くことから始めてみましょう！

足の横移動と引き算練習

運動に簡単な計算やしりとりなどを組み合わせると更に効果的！

- 左右交互に足を一歩ずつ横に移動させます。
- 上記の運動をしながら、100から3ずつ引いていく計算をします。
- 計算は7ずつの引き算や足し算などに変えてもいいでしょう。
- 他の簡単な運動に変えても構いません。



大切なのは運動の習慣を継続することです。「買い物は近所ではなくちょっと遠い店まで歩く」「駅を1つ手前で降りて歩く」「エスカレーターなど使わず、階段で昇り降りする」といったちょっとした工夫から、歩行習慣を取り入れていくのが良いでしょう。



スタッフ便利

やましなスタッフが交替で書いています♪

今年に入ってから“オンラインヨガ”にハマっています。朝5時～夜0時まで、リアルタイムでたくさんのレッスンが開講されていて、いつでも思い立った時に参加できるので飽き性な私でも続けることができている。おかげ様で驚くほど硬い身体も少しずつ柔らかくなってきました。身体の歪みを改善し、姿勢を正す効果が期待できるので、これからも続けていきたいと思っております！
言語聴覚士 井上響子



先日小3と年長の息子たちと稲刈り体験に行ってきました。普段食べているお米がどのように育っているかを体験できればと思っていましたが、実際はカエルやイナゴを夢中で追いかけていました。炊き立ての新米を試食させていただいて、食欲の秋を満喫できました。これから秋の味覚がたくさん出回りますね。芋掘りや栗ひろいなど、この秋はおいしい体験をたくさんしたいと思っています。看護師 阿部由希



スタッフおすすめの店

私のオススメは**タカマル鮮魚店**セブンパークアリオ柏店。「海鮮丼がたべたい！」と思ったらここに行きます。鮮魚店の奥に進むと「食堂」と書かれたレトロなのれんが下がっています。私はサーモンが好きなので、先日はサーモンといくらがたっぷりのった赤丼を頼みました。サーモンは肉厚で食べると口の中でとろける感じ…あまりに美味しくて、友達と一緒になのに無言でその味を味わっていました(笑)他にも海鮮丼、刺し身、お寿司に焼き魚、フライに鰻などメニューが豊富にあります。オーダーして番号が呼ばれたら取りに行くのですが、そのボリュームと豪華さに毎回驚きます。他の人が呼ばれてもつい見てしまうほど。セブンパークアリオ内なので、映画やショッピングのついでに寄れるのも嬉しいです♡ <保育士 渡邊美智子>



テイクアウトもOK!

赤丼1380円



タカマル定食
1280円



タカマル鮮魚店セブンパークアリオ
柏市大島田950-1
TEL.04-7157-2112 不定休
営業時間10:00~21:00

ステーションの近況
(9月末日現在)

<医療スタッフ> 看護12名 理学療法士5名 作業療法 1名 言語聴覚士3名 / 保育士2名

私達はリフォームと訪問看護リハビリステーションを連携し
お客様の暮らしを豊かにするお手伝いをいたします。

ヤマシナ商事は、鎌ヶ谷の地域密着型リフォーム会社。
丁寧な対応、きめ細やかな主婦目線のご提案が好評です。



ヤマシナスタッフブログ〈守屋工事長〉

住宅用火災警報器は命を守るための大事なアイテム

空気が乾燥するこれからの季節は住宅火災が発生しやすくなるので注意が必要です。万が一、火災が発生した場合の対策として、いち早く火災をキャッチし知らせてくれる住宅用火災警報器が有効です。皆さんのお宅では住宅用火災警報器を火災予防条例で定められた所に設置していますか？



住宅用火災警報器の設置場所は、各市町村の火災予防条例で定められた所に取り付ける必要があります。

- 住宅火災では「逃げ遅れ」が原因で死亡するケースが非常に多く、なかでも就寝中の危険性が高い。
- 寝ていても火災に気づくよう寝室の火災警報器設置は必須。
- 煙は階段を通じて上階へ広がることから、階段への設置も義務付けられている。

市町村の条例が定める設置基準〈鎌ヶ谷市〉

- 取付けが義務付けられている所
- 取付けをおすすめする所



「電池切れに注意！」定期的に作動確認をしましょう。

2011年、全国で住宅用火災警報器の義務化が実施されてから10年が過ぎ、電池式警報器の場合は取替時期となります。電池式の場合、電池が切れそうになると音や光で知らせてくれる機能がついていますので、こうしたことが起きたら取替時期と考えてください。

なお、電池交換もできますが、摩耗故障期間に入り故障率も高くなるためメーカーでは器具交換を推奨しています。

※この警報音は代表例です。

住宅用火災警報器は命を守るための大事なアイテムなので、適切に機能するには維持管理が重要です。いざ！というときに警報器がきちんと働くよう、日頃から作動確認とお手入れをしておきましょう！

おうちのお困りごとは、リフォームのヤマシナにご相談ください。



写真が送れて便利！ラインで
かんたんリフォーム相談！



Yamashina
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

