



あけましておめでとうございます。
本年もどうぞよろしく
お願い申し上げます。

やましな 通信

Vol.77

2023年1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



带状疱疹ってどんな病気？

寒くなると風邪などで体調を崩し免疫力が低下しやすくなります。そんな時に注意したい病気の1つに带状疱疹があります。带状疱疹とは、水ぼうそうと同じ水痘・带状疱疹ウイルスが原因で起こる痛みを伴う皮膚疾患。初めてウイルスに感染した時は水ぼうそうとして発症し、ウイルスは治った後も体の神経節に潜んでいますが健康で免疫力が高い時は活動が抑えられています。

〈症 状〉赤い斑点が現れ数日前からチクチク・ピリピリした痛みを感じ神経痛を伴う事があります。赤い発疹は帯状に広がる事が多く、特に腕から背中、腹部などによく見られ顔や手足にも現れます。

〈早期発見〉ウイルスが皮膚や神経に与えるダメージが少ない、早い段階で治療を始める事が大切。神経にキズが残ると長期間に渡って痛みが消えない事があります。

〈治 療〉抗ウイルス薬を早期に投与することが効果的。痒みや痛みの後に水疱が出現した時にはできるだけ早く受診しましょう。

〈予 防〉バランス良い食事を心がけ睡眠をきちんと取り規則正しい生活をしましょう。50歳以上の方はワクチン接種をする事で発症予防・重症化予防が期待できると言われています。

80歳までに
約3人に1人が
带状疱疹を発症



スタッフ便り

やましなスタッフが交替で書いています♪

日頃の運動不足を解消するため、自転車を購入しました。通勤を自転車に変え、三日坊主にならないように行き帰り乗るようにしています。週末お天気の良い日はふらっと自転車を漕ぎに手賀沼や印旛沼まで行ったりして、のんびり自転車ライフを楽しんでいます。自転車は全身を使う有酸素運動なので心肺機能の強化や筋力アップ、ダイエット効果も期待できますよ♪ 保育士 H



わたし、とっても体が硬いんです！笑っちゃうくらい体が硬くて…。最近先輩方がバランスボールでストレッチを始めたと聞いて、実家の使われなくなったバランスボールをもらってきました。毎日テレビを見ながら20分くらいストレッチしています。少し肩凝りが解消された感じがして、日々の体操がいかに大切かを実感しています。みなさんでもできる範囲で体操してくださいね。 看護師 K



スタッフおススメの店〈麺やまだ〉

印西市草深、国道464沿いにあるラーメン屋さん麺やまだがおススメです。一番の推しは「濃厚鶏そば」です。スープがとても美味しいので、わたしは必ずご飯を頼みスープと一緒にいただきます♪鶏そばの上にレタスと青シソ、レモンがのっけていて、高齢の方や中年層の胃袋にもさっぱり優しく食べられます。子供は餃子も大好きです。餃子の種類も味付き餃子(普通餃子)、ニンニク餃子、小籠包餃子の3種類があります。子供はやはり普通が一番のようで、ラーメンも普通の「中華そば」味玉トッピングが一番とのこと。うちの子は卒業しましたが子供用のラーメンもあり、カウンターだけでなくテーブル席もあるので子連れでも安心です。ぜひ行ってみて下さい。駐車場も広めですよ♪ 〈理学療法士 S〉



濃厚鶏そば
¥850
餃子
¥380



印西市草深1137 TEL.050-5590-2850
営業時間 11:00~22:00 年中無休

ステーションの近況
〈12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3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。



外壁塗装“塗料の種類と選び方”

ご自宅の外壁を塗装したことがある方はご存じかと思いますが、色や価格はもちろん、様々な機能性を兼ね備えたものが多く、塗料選びには悩んでしまいます。そこで今回は外壁塗装の塗料の種類や選び方を解説します。これから塗装を検討する方はぜひ参考になさってください。

ウレタン

木から金属まで塗れる場所を選ばない万能選手。環境と立地によっては、それなりの耐用年数も期待できる。

価格 1,800円～2,500円(㎡単価相場)
耐用年数 7～10年程度



シリコン

最も一般的で耐用年数もそれなりに長い売れ筋の塗料。
数多くの製品があり選択肢が多い。

価格 2,500円～3,500円(㎡単価相場)
耐用年数 10～13年程度



フッ素

高価だが頻繁に塗り替えができないビルやマンションなどの
建物に利用され、耐候性と寿命の長さが証明されている。

価格 3,500円～5,000円(㎡単価相場)
耐用年数 13～15年超

※工事期間はいずれも14～20日

塗料は目的や予算に合わせて選びましょう

ご予算…どれくらいの費用で考えていますか？

色・艶…どのような色がお好みですか？ 艶あり？ 艶なし？

メンテナンスサイクル…耐久年数はどの程度がご希望ですか？

機能性…①遮熱、②断熱、③低汚染などを塗料に付加しますか？

- ①室温の上昇を防ぎ、エアコンの稼働率を下げ光熱費を節約。
- ②外の暑さを室内へ伝えず、部屋の暖かさを室外へ伝えない。
- ③ナノテクノロジーや光触媒などの技術により汚れが雨で流れやすい。

外壁塗装の際、
併せてやっておいた方が良いこと

- ◆屋根塗装 ◆棟板金
- ◆雨どい ◆シーリング

外壁塗装時の足場を有効活用することでコストを削減することができます。特に屋根は紫外線や雨による劣化が進みやすいので、しっかり点検してもらいましょう。

劣化すると
雨漏りの危険性が…



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

