

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.81

2023年5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



認知症を予防する習慣

高齢化に伴い、認知症患者の数は急増しています。その数なんと600万人以上！65歳以上の3人に1人が認知症かその予備群というデータもあります。アルツハイマー病の発症に大きく関わっているアミロイドβは認知症発症の25年前から溜まり始めます。その原因について、生活習慣病が大きく影響しているということが分かってきました。原因としては、炎症、栄養不足、毒素といわれています。分かりやすいのは過度のアルコールやタバコ、糖尿病ですが、その他に意外なものを3つご紹介します。

- 歯の手入れをしない・・・食後の歯磨き、糸ようじの使用をお勧めします。虫歯はすぐに治療しましょう。
- 深夜までテレビ観て夜更かし・・・最低6時間は睡眠をとるようにしましょう。睡眠時無呼吸症候群や夜間頻尿がある場合、睡眠の質が低下してしまうため、早めに主治医に相談しましょう。
- 浴室や台所がカビだらけ・・・家の中にカビを発生させないようにしましょう。



認知症の発症には色々な要因が複雑に関係しています。毎日を楽しみ、予防に目を向けていきましょう！

スタッフ便り やましなスタッフが交替で書いています♪

テレビで桜エビの特集を見た翌日、どうしても食べたくなって新幹線やレンタサイクルに乗って沼津港へ。生桜エビやかき揚げなど、旬の桜エビを食べつくし、滞在3時間でとんぼ返りしてきました。なんとか子供たちの帰宅に間に合いました。自分でもびっくりの強行日帰り旅でしたが、とても幸せな1日になりました。また明日からがんばるぞ～！ M(看護師)



鎌ヶ谷に通勤するようになって7年目となります。当初は車を運転すると袋小路に迷い込んだりして大変でした。昔ながらの曲がりくねった道がそのまま舗装されていることが多く、それがヨソモノを迷わす一因ではないかと思えます。それでも「精工舎通り」や「ユニオン通り」など、今はなき企業の名前を冠した通りも残っていて、昭和のノスタルジーを味わうことができるのは魅力です。道の名前といえば江戸時代にまで遡る松戸の「鮮魚(なま)街道」にとどめですね。通るたびにロマンを掻き立てられます。K(社会保険労務士)



スタッフおすすめの店〈鎌ヶ谷 房の駅〉

ピーターパン小麦の郷店の向かいにある「鎌ヶ谷 房の駅」は、卵や醤油など地元の名産品が所せましと並べられていますが、わたしがオススメするのは店内にあるアイス屋さんです♪アイス・ソフトクリーム、かき氷、ドリンクメニューなど、色々なスイーツがありますが、中でもアイスは、梨・びわ・落花生・マックスコーヒーなど千葉らしいメニューもあって種類豊富です。これからの季節にぴったり！ぜひお立ち寄りください♡子育て中の方はチーパス提示で100円オフになるようですよ。



K(看護師)

ソフトクリーム
278円～

鎌ヶ谷市東道野辺
5-4-48
TEL.047-498-6023
年中無休
営業時間8:30～20:00

ステーションの近況
(4月末日現在)

〈医療スタッフ〉看護14名 理学療法士5名 作業療法 1名 言語聴覚士3名 / 保育士4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。



木よりも丈夫で快適！人口木ウッドデッキとは

ウッドデッキは天然木のイメージが強いですが、最近は人工木で作られた素材が増え進化をしています。天然木の「腐敗しやすい」「虫害を受けやすい」「メンテナンスに手間がかかる」といった弱点を克服しつつ、自然でぬくもりを感じられる質感の人工木がいま人気です。



人工木ウッドデッキの特徴

※人工木…木粉に樹脂等を配合して人工的に作られた木材。

耐久性があり、経年劣化しにくい

人工木の一番の特性は、何と言っても耐久性の高さ。腐りにくいので、天然木と比べると劣化のスピードがはるかに遅いです。長期間使用できるので、総合的に考えると天然木よりもコストパフォーマンスは優れています。

湿気や日焼けに強い

湿気の吸収率が低く、強い日差しによって大きく変色することもないので、外観の美しさが長持ちします。また、湿気による変形や反り返りも起こりにくいです。

シロアリ被害の心配がない

人工木は原料に樹脂素材を使用しているため、シロアリが好んで寄り付くという心配がありません。

メンテナンスが簡単

防腐処理やシロアリ対策、定期的な塗り直しなど、天然木だったら必要になるメンテナンスをほぼ行わずに済みます。汚れも落ちやすく手間がかかりません。

カラーとフェンスなどのオプションが豊富

カラー展開がしやすくフェンスやステップなどのオプションも統一してコーディネートが可能。フェンスだけでも、腰高タイプや目隠しタイプなど、好みに合わせてカスタマイズできます。

お子様にも安心

天然木に比べると干割れやささくれも発生しにくいので、お子様やペットの遊び場としても安心です。

種類が豊富

色やデザインも豊富ですが、天然木のような自然な風合いのもの、熱伝導率の低い樹脂材を使用し通常より熱がこもりにくいものなど、お庭や好みに合わせさまざまな種類が選べます。



Before



After

よく仲間とBBQをするので
設置しました(白井市 M様)



Before



After

庭で遊ぶ子どもを見守れる
ので助かります(鎌ヶ谷市 Y様)



これからの季節に
ぴったりのウッドデッキ！

お住まいに関するお悩みはヤマシナまでお問合せください！



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



(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

