

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.82

2023年6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

## 在宅介護-安心・美味しい・楽しい食事を-

食事介助は、基本、食事の度に行われるものですが、介助方法を誤ると、介助される人は食事を苦痛に感じてしまいます。食事介助のポイントをしっかり押さえ、食事を楽しめるようにしましょう。

### 食事介助の注意点

- 食べ物への興味を高める工夫・・・スプーンですくったものを見せ、何か確認する。
- なるべく自発的な摂食を心がける・・・食べ物を口元まで運び、口が前に出てくるのを待つ。
- 一口量の調整・・・適切な量であれば、一定時間で送り込み嚥下するので、見ながら調整する。
- 摂食時の肩・首の向き・・・スプーンは本人の下方から近づけ、顎が前に出ないように注意する。
- 摂食ペース配分・・・食べ物を口に入れた後、噛んで飲み込んだのを確認してから次の食べ物を入れる。
- 口腔内の確認・・・口腔内やのどの奥に食物が残っていると誤嚥の危険があるので、固形物と液体を交互に摂取して、食べ物が残っているか確認する。
- 食後のチェック・・・食後に声がガラガラ声になっていないか、口の中に食べ物が残っていないか確認する。



スタッフ便り やましなスタッフが交替で書いています♪



今年のゴールデンウィークは、何年か振りにちょっとしたグルメ旅をしました。イチゴ三昧、ウルトラジャンボ海老フライ・・・  
ますます中年太りが度を越え、いよいよ内蔵が悲鳴を上げています(笑)  
しばらくヘルシーな食事を心がけたいと思います。  
K(理学療法士)



最近、ボクササイズを始めました。ボクシングの動きを取り入れ、上半身を使ってジャブやストレート、フック、アッパーなど複数のパンチをしたり、防御動作を行いながら下半身も動かす全身運動です。  
運動神経は良い方ではないし、格闘技なんてやった事がなかったので、キツくて、ついていけるか不安でした。が、やってみるとノリノリの音楽に合わせて『ワンツー！フック！フック！』と声を出すのが楽しくて、ストレス解消になっています♪K(看護師)



## スタッフおすすめの店〈eascoffee〉

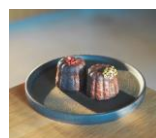
東武アーバンパークライン高柳駅にあるeascoffeeをご紹介します。駅から歩いてすぐにある、スペシャリティコーヒー専門店カフェ。陽ざしがたっぷり入る店内では、ゆったりとした時間を過ごすことができます。内装もとってもおしゃれで、ペットも一緒に連れていけます♪朝は8時からオープンし10時半まではモーニングセットもあります。浅煎りから深煎りまで様々な美味しいコーヒーを楽しめるのはもちろんのこと、ケーキサレやカヌレなどパンやデザートも美味しいのでオススメです。「今月のペアリング」として、その月おすすめのコーヒーとそのコーヒーに合わせたデザートがいただけるので、今月は何かな？といつも楽しみにしています。 I(言語聴覚士)



カフェラテ¥550



ケーキサレ¥330



カヌレ¥280

柏市高柳1-5-21  
8:00-17:00  
定休:火曜日

ステーションの近況  
(5月末日現在)

〈医療スタッフ〉看護14名 理学療法士6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。



## 外装工事の際はバルコニーの防水工事を

ここ最近、外装のご依頼がたいへん増えております。ご自身で屋根・外壁を見て、塗料のツヤがなくなっていたり、外壁を触って手に白い粉がつくようなら、再塗装のサインなのですぐに調査・見積の手配をしましょう。  
そして、外装工事の際に合わせて検討したいのがバルコニーの防水工事です。



外装リフォームで私たちが調査にお伺いすると、3~5件に1件くらいの割合で、バルコニーの下面にシミがあるお宅があります。①

バルコニーに上がって見せていただくと、排水口やサッシまわりの防水機能が切れていたり②、床面防水層のつぎはぎ補修が見受けられ③、それらの原因により、雨漏りがバルコニー下面のシミとなって現れているケースが多いです。

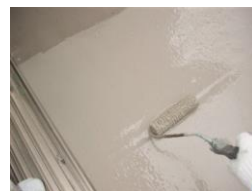


この場合、下面のシミをきれいに塗装しても解決とはならず、原因となっている防水の再施工が必要となります。

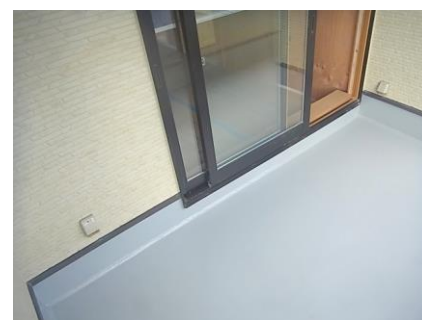


**長期間放置して木部の腐れまで進行しているケースもあり**、傷みが進んでかえって余計な費用がかかってしまうケースも多いです。適切なタイミングに塗装と防水リフォームをすることで、建物を健全に維持管理することができ、結果コストダウンにもつながります。塗装工事を計画する際は、バルコニーの防水も、ぜひ一緒にご検討ください。

また、外装とベランダ防水を同時に行うことで工事が一度に終わり、時間と手間を最小限に抑えることができます。時期が一緒なら次回のメンテナンスも同じタイミングで行うことができますね。



「うちはどうかしら？」と気になる方は、ヤマシナまでお問い合わせください。



本格的な梅雨入りの前に、ご自宅の雨漏りなど確認しておきましょう！



お住まいに関するお悩みはヤマシナまでお問い合わせください！



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

