

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.85

2023年9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

カルシウム
だけではない

骨にたいせつな3つの栄養素

年齢を重ねると、足元を見ているだけでも少しの段差でつまづきやすくなります。転倒から骨折につながる可能性もあるため、骨を強くするカルシウムが豊富な食品を積極的に摂り入れている方も多いのではないのでしょうか。牛乳やチーズなどからカルシウムを補うことは大切ですが、骨を強くするためにはビタミンDやビタミンK2も必要です。

健康な骨づくりのためには「カルシウム」×「ビタミンD」×「ビタミンK2」の3つの栄養素をバランス良く摂り、カルシウムを体内できちんと吸収し、骨への沈着を促すことが大切です。

- カルシウム(Ca)…骨に欠かせない栄養素で不足すると骨や歯がもろくなりやすい
- ビタミンD(D)…腸でカルシウムの吸収を高めて骨の成長をサポート
- ビタミンK2(K2)…カルシウムの骨への沈着を助け、丈夫な骨をつくる

ビタミンDが不足するとカルシウムが吸収されにくくなるため、骨軟化症やくる病、骨密度低下などの原因になりかねません。栄養素をバランス良く摂取し強い骨をつくっていきましょう！



キッズの夏まつり

8月11日、キッズやましなの夏まつりを開催しました。輪投げやお菓子つかみ取り、ヨーヨー、ビンゴ大会など、楽しいイベントが盛りだくさん！最後はおみこしが出てみんなで盆踊りもしました。卒園したお子さんとご家族の方々にも来ていただき、賑やかで笑顔いっぱいの日になりました♪



スタッフ便り

小学一年生の定番といえば“アサガオを育てる”。夏休みの宿題として毎日観察をするのですが、終業式の日、学校から持って帰って来たときにはやや枯れている状態に…。それでも毎日水をあげたら4、5個の花が咲き、花の絵は書くことができました。はたして種になるまで頑張れるのか不安です。夏休み明けも観察は続くため、学校からは「なるべく枯らさないように」と言われています。親子でがんばりたいと思います！ K(看護師)



スタッフおすすめの店 R-S(アールズ)

行列のできるハンバーガー屋さん「R-S(アールズ)」をご紹介します。小金原中央商店街の中にある個性的なハンバーグを味わうことができるお店で、おすすめはR-Sバーガーです。和牛100%の肉厚パティはボリューム満点！噛めば噛むほどジューシーな肉汁が溢れ出ます。またバンズにもこだわっていて、外側はカリッと焼かれ中はふっくら香ばしく、お肉の美味しさをさらに引き出してくれます。

このバンズは小金原にある大人気パン屋Zopf(ツオッフ)さんのものを使用しているそうです。

ランチプレート(ハンバーガー、ポテトかサラダ、ドリンク)で1500円。肉肉しくボリューム満点のハンバーガーを味わいたい方はぜひ足を運んでください。週末はかなり行列ができるので、テイクアウトがおすすめです。 H(保育士)



松戸市小金原6丁目2-6
営業時間: 11:00-21:00
定休日: 火曜日
TEL.047-312-6668

ステーションの近況
(8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提案が好評です。



暴風雨を防ぎ、窓や室内を守ってくれるシャッター

窓の
安全対策

近年、台風の大型化により住宅への被害が増加しており、強風で窓ガラスが割れる危険性も高くなっています。
実は風だけで窓ガラスが割れる心配は少なく、原因の多くは風で飛ばされたものがぶつかるため。
そこで、飛来物から窓ガラスを守ってくれるシャッターについてご紹介します。

シャッターを設置して台風時の不安を解決！
窓から強風が室内に流れ込むと、屋根が吹き上がるリスクも。

①瓦や屋根材はもちろん、傘や植木鉢のような軽量のものでも強風で飛ばされると、窓ガラスを突き破ってしまうことがあります。室内にガラスの破片が飛び散ると大変危険です。

②突き破って孔が空いた窓ガラスから強風が室内に一気に流れ込み、屋根が吹き上がって大被害になる恐れもあります。1階の窓だけではなく、2階の窓にもシャッターを設置すると安心です。



① 飛来物が窓ガラスを突き破る

② 家の中に入った強風が力の逃げ場をなくし屋根が剥がれる

シャッターは後付けリフォームで取付け可能

今ある窓の上から後付けができます。
工事も1窓あたり半日くらい※なのでお気軽にできますし、防災だけではなく防犯対策にもなります。※施工時間は現場により異なります。



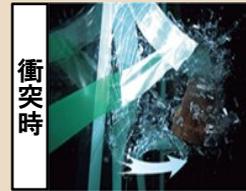
〈耐風タイプ〉耐風圧性を強化し窓をしっかりと守ってくれます。



シャッターは台風時の飛来物から窓をガードしてくれます！



養生テープを貼るだけの場合



シャッターを設置した場合



〈窓にシャッターを取付けられない場合〉

マンションや戸建の出窓などは、二重窓(インプラス「安全合わせガラス」)で安全性を高めることができます。特殊な中間膜を2枚のガラスの間に挟んでいる合わせガラスは耐貫通性に優れ、「突き破り」対策にも有効。

★台風シーズンはシャッター・雨戸のお問合せが多くなります。早めに災害に備えておきましょう！

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



訪問看護 リハビリステーション