

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.86

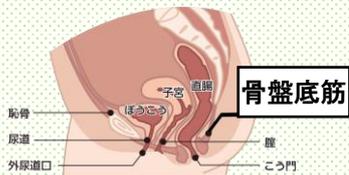
2023年10月
やましな訪問看護
リハビリステーション発行

やましな訪問看護

生活の質にも大きく影響する尿もれをトレーニングで改善！

- ✓咳やくしゃみをした時にもれてしまう
- ✓体を動かしたり運動をしている時にもれてしまう
- ✓重い荷物を持ち上げた時にもれてしまう

これらは、おなかに力が入った時に尿がもれる**腹圧性尿失禁**の症状です。腹圧性尿失禁は、加齢のほか、前立腺がんの手術などで膀胱や尿道を支えている**骨盤底筋**が緩むことによって起こります。



骨盤底筋トレーニングで緩んだ筋肉を鍛え、尿もれを予防・改善させましょう！

基礎編

- ①仰向けに寝て膝を立て、おなかの力を緩める。
- ②尿道やこう門を5～10秒しめて、ゆっくり緩める。

骨盤底筋
トレーニング



アクティブ編

- ①仰向けでできるようになったら、腰かけたり、立ったままで行ってみる。
- ②速く(1～2秒)しめて、緩めるをくり返す。



※10回くり返し、1日3セットが目安です
※おなかやおしり、太ももの力は緩めて骨盤底筋だけを意識します
※おっこやおならを我慢するような感覚でしめてみましょう

スタッフ便り

やましなスタッフが交替で書いています♪

K看護師から譲ってもらい、ずーっと飼いたかった猫を飼い始めました！(嬉しい♡)毛がモフモフで大きく見えますがまだ5か月の子猫です。とても人懐っこく、人間の後をついて回るのがとてもかわいい。猫じゃらしやボールで家を走り回り、飛び跳ねながら遊ぶ姿を見ているだけで癒されます。うちに来て早1か月、すっかり我が家の一員になりました♪ (看護師 N)



長年の趣味のひとつが読書です。毎回直木賞候補作が発表されると今回はどれが受賞するだろう、と予想しながら読んでいます。真藤順丈氏の「宝島」や川越宗一氏の「熱源」などは外しようのない大作ですが、最近で一番悩んだのは第166回です。2作品から選びきれず今回は外したか、と思っていたら選ばれたのはその2作！ダブル受賞の回でした。「黒牢城」と「塞王の楯」。読書の秋にぜひオススメです。(保育士 I)



スタッフおすすめの店

韓国家庭料理 富ノ家

夕食に自宅近くの韓国家庭料理「富ノ家」に行ってきました。席が掘こたつになっているので落ち着いて食べることができます。席につくと韓国流にすぐお通し10品が出てきます。これだけでお酒のつまみになりそう(笑)うれしいサービスです。今回は海鮮チヂミ、豚バラ肉のサムギョプサル、オサムブルコギ(イカとバラ肉のピリ辛煮)を注文。味は辛さが効いて美味しい！特にサムギョプサルがお気に入り、サンチュにバラ肉・ネギ・みそを巻いてごま油のタレをつけていただきます。量がたっぷり食べきれず、お持ち帰りにして翌日おいしくいただきました。ランチメニューもありますので、本格韓国家庭料理が食べたくなったら、ぜひ訪ねてみてください。 T(医療事務)



サムギョプサル1500円



10品の小皿にワクワク♪



オサムブルコギ1500円

市川市八幡1-11-13
TEL 047-336-5775
月～土・祝 定休日/日
営業時間 11:00～14:30
17:00～23:00



ステーションの近況
(9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。



台風のはあとは住宅点検を！

各地で甚大な被害をもたらしている豪雨および台風。台風前に備えることはもちろん、台風が過ぎ去った後の住宅点検はさらに重要です。台風が過ぎて一安心する前に、住宅のチェックすべきポイントを覚えておきましょう！

屋根の点検

屋根は台風の影響を最も受けやすい場所のひとつ。瓦屋根の場合は瓦がズレていないかをチェックしましょう。また、スレートやその他の屋根材でも同じように割れや剥がれがないか点検しましょう。



外壁の点検

台風が通った後、強風や風に飛ばされた飛来物などで外壁も被害を受けることがあります。破損した箇所をそのままにすると、急速な劣化のきっかけになったり、次の災害に耐えられなかったりと、様々な弊害がでてしまいます。大きなダメージがない場合でも、新しいひび割れ(クラック)が発生していないかを入念にチェックしましょう。



雨どいの点検と清掃

暴風による割れや傾斜、大量の枯葉や折れた枝などが雨どいに溜まっているかチェックしましょう。雨水が適切に排水されなければ行き場のない水が建物内部に染み込み雨漏りを引き起こす可能性があります。次の大雨に備え早急に掃除や補修を行いましょう。



ガラス窓の点検

窓などのガラス部分に傷やヒビがないかをチェックしましょう。少しでもヒビが入っている場合は、次に負荷がかかった時あっさり割れてしまう可能性があります。窓にシャッターがない場合は、飛散防止フィルムなどを活用すると窓ガラスが割れた時の被害を最小限に留めることができます。



★台風後の点検は、次の台風に向けて最大の備えです。目立つ損傷はもちろん、小さなダメージを蓄積させない補修も必要です。最も暴風雨にさらされる屋根や外壁から、まずは入念にチェックしてみてください。

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

