



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.89

2024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



口腔ケアで疾患を予防し、口腔機能を維持しましょう。

口腔ケアとは、口の中の状態を綺麗に保つことで、歯周病や虫歯をはじめとする様々なトラブルを予防し、それに伴う全身の健康状態の維持と向上を目指すケアのことを指します。また、口腔ケアは摂食トレーニングや誤嚥性肺炎の予防といった高齢者の身体機能の回復にもつながります。

口腔ケアを行う目的

- 唾液の分泌を促進する→唾液には歯や口の粘膜を保護したり、虫歯や歯周病を予防したりする役割があります。
- 感染症や発熱を予防する→口腔ケアを行わないと口腔内が菌の温床となり感染症や肺炎にかかりやすくなる場合があります。
- 認知症を予防する→脳に酸素を送ったり刺激を与えたりするため、中枢神経を活性化し認知症を予防するといわれます。
- 誤嚥性肺炎を予防する→口腔内の汚れや細菌を減らすことは、誤嚥性肺炎の予防につながります。



うがい、歯磨き、舌の掃除
口腔清拭、義歯の掃除
唾液腺マッサージ

スタッフ便り

やましなスタッフが交替で書いています♪

高校生の娘が「ポーチを作りたい！」と編み物を始めたのがきっかけで、私も一緒にかぎ針編みを始めました。かぎ針も毛糸も今は100均で揃えられるので初心者でもチャレンジしやすいですね。娘と一緒にYouTubeを見ながら、コツをつかむまで何度も編み直し少しずつ上達してきました。自分で編んだ作品は思い入れもあり少々不恰好でも満足♪細かく解説してくれる動画もあるので皆さんも、この冬編み物を始めてみませんか？（保育士 Y）



今まで運動する習慣はありませんでした。ウォーキングやランニングをしている人を見かけるたび「私も体を動かさなくては！」と思うのですが、走るのにはちょっと苦手で…。そこで、朝6時25分からTVでやるラジオ体操を見ながら体操をすることにしました。たった10分程度ですが、体が伸びてぼかぼか温かくなります。今年の目標は“体操を続けること！”今年もよろしくお願いします。

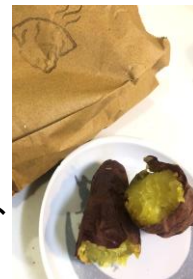
（看護師 M）



スタッフおすすめの店

oimoya

焼き芋のお店、oimoya(おいもや)をご紹介します。鎌ヶ谷コープ近くの住宅街にあり、ご自宅の一角でお店をされています。子育て中のママさんのお店で不定期で営業されているため、営業日を確認して行かれた方がいいと思います。テイクアウト専門で、この日はホクホク系の紅はるか(500円)と、しっとり系の紅優甘くべにゆうか(300円)がありました。紅はるかは二人で分けて丁度いいサイズ、紅優甘は食べきりサイズです。お店のロゴ入りの袋に入れてくださり、温かい焼き芋を抱えると心も体もほかほかしました。冷めても甘くてしっとりしており、バニラアイスを添えたら立派なスイーツでした。さつまいもは整腸作用だけでなく美肌効果や疲労回復、むくみの改善も期待できる食品です。おいしく食べて寒い冬を乗り切りましょう！（看護師 A）



鎌ヶ谷市丸山3-4-34
インスタ
@oimoya_kamagaya

ステーションの近況
（12月末日現在）

〈医療スタッフ〉 看護13名 理学療法士4名 作業療法士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。

ヤマシナ
リフォーム



お風呂リフォーム、タイミングはいつ？

お風呂の寿命は一般的に15～20年といわれています。
使用年数が15年を超えると、換気扇や水栓の機能低下やカビなどの汚れが気になり始めます。さらに使用を続けて20年を迎える頃には、目に見える設備の故障や落としきれない汚れが出始め、劣化が急速に進むようになります。また、この年数になると壁裏や床下・浴槽裏などの見えない箇所トラブルを起こしやすくなっているため注意が必要です。



～ユニットバス交換を検討する目安～

- 掃除をしてもカビが発生する(取りきれない壁の中のカビが原因かも)
- ヒビ、ふくれ、さびが目立つ(劣化が原因、できるだけ早くユニットバスの交換を検討)
- 水の出や排水口の流れが悪い(給水管の劣化による水漏れや排水づまりが発生)
- 換気扇の動きが悪い(ユニットバス内に湿気が残りやすくなり、カビが好む環境に)



水漏れによる浴室ドア付近の腐った木部

ユニットバス交換工事

- ユニットバス・・・あらかじめ工場で作られたパーツを現場で組み立てる浴室リフォーム工法
- 在来工法(タイル風呂)・・・現場でイチから作るタイプの浴室リフォーム工法

在来工法→ユニットバスの場合

リフォーム期間 6～10日間

※タイル張りになっている床や壁を壊して、基礎を作り直す必要があるため、大掛かりな工事となります。工事内容によるため最長で10日程度かかると考えておきましょう。

ユニットバス→ユニットバスの場合

リフォーム期間 3～5日間

※工事内容によって工期は異なります。既存の床や壁を壊す必要がないため比較的少ない作業でリフォームを進められます。



きれいな
お風呂で
気持ちいい♪

After
(ユニットバス)



Before
(在来工法)

ユニットバスはデザイン性や機能性を改良しながら常に進化を続けています。防水性・断熱性が高い、光熱費節約、お掃除しやすい、バリアフリー対応など、20年前より快適性も向上しています。浴室リフォームでより快適なバスタイムを実現しませんか？

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



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

