

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.105

2025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

アイフレイルをご存知ですか？

3匹のカエルが歌うCMで耳にしたことがある方もいらっしゃるのではないのでしょうか。「アイフレイル」とは加齢に伴う目の衰えに、さまざまな外的・内的ストレスが加わることで、目の機能が低下した状態を指します。40歳を過ぎると体力が衰えてくるように目も衰えてきますが、老視(老眼)、緑内障、白内障、糖尿病性網膜症、加齢黄斑変性といった病気の初期症状である可能性があります。早期に発見し治療・対処を行うことで、高度な視機能障害の予防に繋がると言われています。

アイフレイルは病気の手前かも!? 

公益社団法人
日本眼科医会



疲れ目



しょぼしょぼ



夕方見づらい

<アイフレイルのチェックリスト>

1. 目が疲れやすくなった
2. 夕方になると見にくくなるが増えた
3. 新聞や本を長時間見ることが少なくなった
4. 食事の時にテーブルを汚すことがたまにある
5. 眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多くなった
6. まぶしく感じやすくなった
7. はっきり見えない時にまばたきをすることが増えた
8. まっすぐの線が波打って見えることがある
9. 段差や階段が危ないと感じたことがある
10. 信号や道路標識を見落としそうになったことがある

2つ以上の項目が当てはまった方はアイフレイルかもしれません。
アイフレイルの早期発見のために、定期的な検診を受けましょう。

スタッフ便り やましなスタッフが交替で書いています♪

子供の成長は早く、あっという間に我が子も中学2年生になりました。幼い頃は戦隊ものに憧れ、剣を毎日振り回していたこともあり剣道部に入学しました。今までの努力が身を結び、賞状を貰えるほどに成長。親バカですが試合の応援も楽しみになっています。これまで役に立つのか分からずにやってきた体操や水泳など一つ一つが剣道に繋がりが、今となっては無駄な事なんて何も無かったんだと実感しています。これからの成長も楽しみです！（理学療法士 S）



最近「キンパ」にハマっています♪
キンパは韓国の伝統的な海苔巻きで、わたしの好きな韓国料理トップ3に入ります。具材を一つずつ用意するのはめんどくさいのですが、何を巻いても美味しくできるので色々なものを入れて楽しんでいます♪お勧めはコストコのプルコギを炒めたもの、カニカマ、人参、ほうれん草、たくあん、卵です。タンパク質、野菜、糖質をまとめて摂れるので完全食だと思います！家で色々な国の料理を作って旅行気分を味わいたいです。（看護師 K）



スタッフおすすめの店 chèvreシェーヴル

やましなステーションの近くに昨年12月オープンしたカフェレストラン「シェーヴル」。先日モーニングを食べに行ってきました。朝8時からオープンしており、いつも職場に着いてから朝食をとる私にはGood！体に優しい食材・味付けを提供したいと、野菜は地元農家さんから旬の野菜を使用。私は「ヨーグルト野菜ジュースセット」をいただきましたが、味はバランスよく、栄養が体に染み込んでいくようでした。お客様の嗜好にあわせ、硬さなども調整していただけるとのこと。昼食用に「卵とブロッコリーのサンドイッチセット」もテイクアウトしました。小松菜のスープもこれまた優しい味付けで美味しい。モーニング、ランチ、カフェタイムで営業しています。気持ちよい季節なので、お弁当を持って外ランチもいいですね。（医療総務 T）

モーニングセット ¥715
若鶏の照り焼きサンド・
野菜ジュース・
ヨーグルト・珈琲



テイクアウト ¥790
サンドイッチ・
野菜せいろ蒸し・
スープ



鎌ヶ谷市串崎新田302
TEL.047-445-2649

営業時間
モーニング 8:00~11:00
ランチ 11:00~14:00
カフェ 14:00~17:00

ステーションの近況
(4月末日現在)

<医療スタッフ> 看護師18名 理学療法士5名 作業療法士1名 言語聴覚士2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。



ベランダの防水機能、切れていませんか？

雨水や太陽光の影響を強く受けるベランダは傷みやすく、住宅の中でも雨漏りが発生しやすい場所です。ベランダの防水性が衰えると、雨が染み込み雨漏りの原因になってしまうので、定期的な補修や防水工事を行う必要があります。



ベランダ防水工事が必要なサイン

表面の色あせ

トップコートの機能が低下している証拠。

ひび割れや剥がれ

めくれたり浮いている部分は、下地の工事も必要になる可能性が高い。

水が溜まる

排水口にゴミが溜まっていたり、床の防水効果が低下している可能性あり。

植物や藻の繁殖

雑草の根や茎は強く頑丈なため、成長していく過程で防水層だけでなく、下地のコンクリートを破壊してしまう危険性がある。

雨漏り

ベランダ床の防水性が失われると、水が建物内部へ浸入し、雨漏りで建物を支えている柱や梁などが錆びたり、腐食する恐れがある。

★長期間雨漏りを放置し木部が腐るまで進行すると、かえって費用がかかってしまうことがあります。適切なタイミングに防水工事をする事で、建物を健全に維持し、結果コストダウンにつながります。まずは点検し早めに対処しておきましょう！

●ベランダ防水工事●



補修 ▼



ウレタン防水 ▼



トップコート(完成！)

毎月開催！
リフォーム
相談日

お住まいの悩みは、わたし達にご相談ください。

- 今月は5/21(水)開催
- 時間 9:00～17:00
- 場所 ヤマシナショールーム

※予約優先<フリーダイヤル0120-427-137>

※オンライン相談も承ります。

※リフォーム相談日はヤマシナ商事ホームページでご確認ください。

断熱性を高めたい！
耐震性を上げたい！
新しいキッチン、
ユニットバスに交換したい！



のぼりが目印！

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

(事業所番号：1252600190)



TEL 047-402-6430
FAX 050-6865-7758

やましな
ホームページ
はこちら！



鎌ヶ谷市南初富4-13-40

(事業所番号：1252600299)



鎌ヶ谷市新鎌ヶ谷1-2-14