

あけまして  
おめでとう  
ございます

# やましな 通信

Vol.113

2026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

## 「年末年始食べ過ぎてはいませんか？」

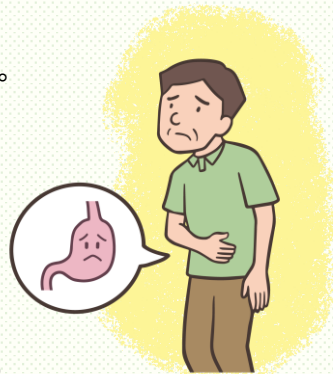
食べ過ぎた時の胃腸はどうなっているのでしょうか。

食べ物が胃に入ってくると、消化に必要な胃液が胃壁から分泌されると同時に、胃は波打つように収縮（ぜん動運動）をします。胃の中で胃液と食べ物を十分に混ぜ合わせ、消化されると十二指腸に送られます。通常、食べ物が胃の中に留まる時間は2～3時間ですが、揚げ物やケーキなど脂っこいものをたくさん食べた時は完全に消化するまで5～6時間かかることも…。

食べ過ぎて「胃が苦しい」「胃もたれする」のは、食べ物が胃に滞留する時間が長いため。食べ過ぎてしまったなと感じたら、以下のポイントを意識してみてください。

- 胃の調子が戻るまでは消化のよいものを少しずつ
- 味付けは薄味に
- ゆっくりよく噛んで食べる

また、食後にガムを噛むと唾液の分泌を促し、消化を助けてくれます。脂っこい食事をした後は2時間以内にガムをかむとよいでしょう。焼肉店で帰り際にガムを渡してくれるサービスは実はとても理にかなっていたのですね。食べ物を消化するために日々働いてくれる胃腸への負担が少しでも軽くなるように、食事の内容や量、摂り方を工夫しましょう。



スタッフ便り やましなスタッフが交替で書いています♪

最近はいえのキャンピングカーに乗って家族で道の駅めぐりをしています。今年は道の駅スタンプラリー帳を手に入れたため、5歳と2歳の娘はスタンプラリーがしたくて親よりも行きたがるようになりました。道の駅ではどちらがスタンプを押すかで喧嘩するため無地のノートを使いたくさんスタンプを押しています。場所によっては、子どもが遊べるスペースや入浴施設があったり、車中泊可能な所も増えてきました。長女のイチオシはその全てが揃った保田小学校だそうです♪(保育士 H)



最近、筋トレを始めました。といっても本格的なものではなく、腕立て伏せなど1日10回だけ。これくらいなら「やらなきゃ…」と気負わず続けられます。最初は10回でもきつかったのですが、毎日続けていると筋力がついてきて、気づけば楽にできるようになりました。少ない回数でも継続するとちゃんと変化がでますね。1ヶ月ほど続けると体力もつき、朝起きるのが楽になったり、姿勢が良くなったりと生活面でも変化を感じています。運動を始めるなら、まずは少ない回数からの筋トレがお勧めです。(看護師 F)



## スタッフおすすめの店

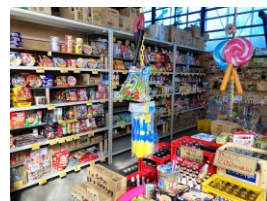
駄菓子屋アヒル店

私がおすすめするのは「駄菓子屋アヒル店 白井工場」です。

ここは昔ながらの駄菓子を中心に、種類豊富なお菓子がそろっており、子どもから大人まで楽しめるお店です。倉庫のような大きな建物内には、定番の駄菓子の他に箱売りやまとめ買いできる商品も多く、見ているだけでワクワクしてきます♪

“1円祭り”などのユニークなイベントも開催され、工場直売ならではのお得感と、さらに賞味期限が近い激安商品などもあり、少ない予算で色々選べるのが魅力です。イベントや差し入れ用のお菓子を購入するのもにも適しています。懐かしいお菓子を通して子どもの頃を思い出すことができ、世代を超えて会話が生まれる場所だと感じました。

駄菓子の楽しさや日本の食文化をあらためて感じられるので、ぜひ、一度訪れてほしいお店です。(看護師 K)



白井市富塚1127-6  
営業日：金土日、祝日  
11:00-16:00

ステーションの近況  
〈12月末日現在〉

〈医療スタッフ〉看護師19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。

ヤマシナ  
リフォーム



## 今のお住まいにこんな不安はありませんか？

つまずき  
転倒

部屋の  
寒さ・暑さ

夜間の  
トイレ

風呂場の  
安全性

介護生活

愛着がある我が家でずっと快適に暮らしたい！  
先々も安心の住まいとは？

ヤマシナスタッフもその親も年齢を重ね、お客様からも高齢化に  
ともなった工事のご相談が多くなってきました。  
リフォーム会社としてできる事はないかと考え、このたび、安心  
できる住まいづくりについて勉強会を開くことになりました。

○離れて暮らす親御さんの住まいを考える40～50代  
○今後、ご自身やご家族の住まいを考える50～70代

このような方々にピッタリな内容です。



## バリアフリー勉強会

※バリアフリーとは、障害のある方や高齢者はもちろん、すべての人  
にとって、安全で安心して生活できる社会環境を整備することです。

トイレ増設やヒートショック対策、または室内の段差  
解消など、リフォームで解決できる改善ポイントを  
わかりやすくご説明いたします。

50歳を過ぎたら人生折返し点。将来の暮らし方を  
考え始める機会になればと思います。

参加無料  
予約不要

2026

1/21 水

①14:00～15:00

②18:30～19:30

会場:2Fヤマシナショールーム

W  
特典

★当日参加いただいた方  
→勉強会テキストをプレゼント！

★当日このチラシをお持ちいただいた方  
→ミニブランケットをプレゼント！



お気軽に  
ご参加  
くださいね！



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 鎌ヶ谷市南初富6-5-65

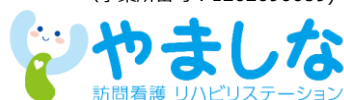


0120-427-137



ホーム  
ページ

(事業所番号：1262690089)



TEL 050-6865-7757  
FAX 050-6865-7758

(事業所番号：1252600190)



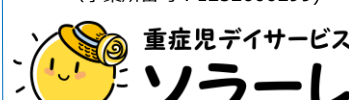
TEL 047-402-6430  
FAX 050-6865-7758

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