

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.102

2025年2月  
やましな訪問看護  
リハビリステーション発行

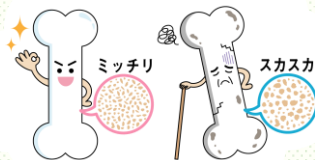
やましな訪問看護

## 脊椎圧迫骨折の最新治療法～椎体形成術～

骨粗鬆症に伴う脊椎圧迫骨折(以下圧迫骨折)の治療は、1～2週間程度ベッド上で安静をとり、その後はコルセットを装着しリハビリ…という保存治療(自己治癒力)が一般的です。しかし、ご高齢の方は安静期間に種々の合併症を発生することがあり、治療が長期化する可能性や治療後も腰痛に悩まされる事が少なくありません。

椎体形成術は骨折椎体(背骨の本体)内に骨セメントを注入し椎体の安定化を促します。この手術は1980-90年台に欧米で始まり、その優れた除痛作用から圧迫骨折のみならず多発性骨髄腫に対しても施行されています。

わが国では2011年より保険適応となりました。千葉県内にも10数軒の医療機関で実施可能となっています。整形外科領域のリハビリテーションでは、このような術式の進歩により治療成績が高められているのです。



骨粗鬆症予防には、日光浴に加えウォーキングや筋カトレーニングなど、骨に刺激が加わる運動が効果的♪

スタッフ便り やましなスタッフが交替で書いています♪

子供の頃とても面倒を見てもらった岡山県神島に住む伯母に、30年以上ぶりに母と会いに行ってきました。とっても田舎なのですが、伯母の家から車で5分の所に道の駅があり、その日獲れた新鮮な魚が1プレートなんと1010円で買えるんです！鯛、スズキ、ヨロイアジメバルetc…刺身や煮付け、なめろうにして伯母に食べてもらいました。伯母はずいぶん歳をとっていましたが、一念発起して会いに行ったら良かったです。(理学療法士 K)

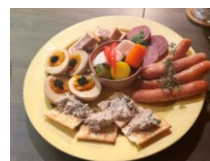


今年1月2日～3日に行われた「箱根駅伝」は、青山学院大が大会新記録を打ち立て2連覇を果たした素晴らしいものでした！そこで、ぜひご紹介したいのは、池井戸潤著「俺たちの箱根駅伝」。予選で敗れた大学の選手と監督が学生連合チームに参加して箱根を走る物語です。選手のデッドヒート、それを逃すまいとするテレビ中継の緊迫した映像や徹底した取材…。選手側、監督側、テレビ局側それぞれの視点があり、駅伝に関わる1000人の挑戦や熱い想いにグッときました。(医療総務 T)



## スタッフおすすめの店 Once upon a time

昨年12月に船橋駅から徒歩2分のOnce upon a time(ワンス アポン ア タイム)へ行ってきました。北欧創作料理と蜂蜜酒のお店で、千葉県産の野菜、ハーブ、ジビエなどの食材を使用し、地産地消を目指しているそうです。店内は外国へ来たかのような雰囲気、ちょうど年末のクリスマスシーズンだったこともあり、キラキラとしてとっても素敵でした。お料理もどれもおしゃれでかわいい盛り付けで、出てくる度に「わあ！」と嬉しい歓声をあげてしまいました。初めて北欧のスカンジナビア料理を食べましたが、こんなに美味しいとは驚きで、特に自家製スウェーデンミートボールは絶品でした。デザートもおすすです♡



ぜひ、みなさまも訪れてみてください。(保育士 I)

船橋市本町5-2-20 定休 ランチ11:00～14:30  
興和第6ビル2階 月、火曜日 ディナー17:30～22:00

ステーションの近況  
(1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3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



## 空き部屋をただ物置にしてたらもったいない！ 工夫次第で大好きな空間に変身します♪

お子様の独立などで空いた部屋はありませんか？今月は空き部屋の活用方法をご紹介します。時代が変わり、年齢が変われば心地よいと感じる家のカタチも変わります。ぜひ参考になさってください♪

### 趣味の部屋として

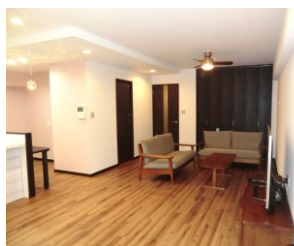
ハンドメイド、絵画などの趣味がある方は、作業をじっくりと楽しめるアトリエにしてみてもいかがでしょうか。他にも一部の部屋を解放してギャラリーにしたり、教室やワークショップを開いたりすることもできます。週末は同じ趣味の仲間を集めて憩いの場にするのも楽しそう♪

### 防音室として

「子育ても終わり、これからは自分時間を大切にしたい！」という方には楽器やカラオケなどを思いっきり楽しめるよう、お部屋を防音室にリフォームするという方法もあります。また書斎として活用するのもオススメ。美味しいコーヒーを飲みながら読書に没頭・・・上質な時間を過ごせます。

### リビングのスペースを広げる

2階の子供部屋が空いたことで、1階和室のご夫婦の寝室を2階に移動。空いた和室と隣接しているリビングをつなげて広く使うという方法もあります。壁を取り払ってのリフォームとなりますが、広々としたリビングを使えることは大きなメリットとなるでしょう。



この先が安全で暮らしやすい住まいになるよう、お客様に合ったベストなご提案をさせていただきます。

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！



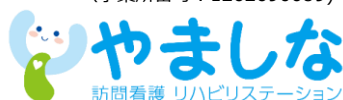
**Yamashina**  
ヤマシナ商事



0120-427-137



(事業所番号：1262690089)



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

(事業所番号：1252600190)



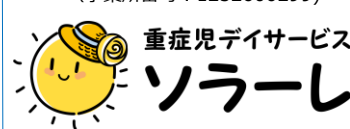
TEL 047-402-6430  
FAX 050-6865-7758

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