

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.65

2022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

## 呼吸を改善してストレスを低減しよう！

皆さんは緊張や不安・ストレスを感じたとき、無意識に呼吸が浅く、早くなったことはありませんか？それは、人の脳内で感情の動きと呼吸を司る場所が一緒なため、感情が変化すると呼吸もそれに合わせて変化するからです。

○緊張や不安、ストレスを感じる⇒早く浅い呼吸に

○リラックスする⇒ゆっくり深い呼吸に

不安や緊張を感じて呼吸筋がこわばると、呼吸の効率が下がります。すると呼吸が浅く早くなり、さらにそれが、不安や緊張を増幅するという悪循環に…。呼吸を整え気持ちを落ち着ける呼吸筋ストレッチ体操をして、リラックスするよう心がけましょう♪

※筋肉をストレッチをすることで、呼吸機能を高め、不安やストレスを和らげる効果が得られます。やめてしまうと徐々に元の硬さに戻ってしまうので毎日続けることがポイント！



### 肩のストレッチ

息を吸いながら肩を上げ、息を吐きながら肩を後ろに回して元に戻す。

### 胸のストレッチ

手を後ろに組みゆっくり息を吸い、吐きながら肩甲骨を寄せ胸を開き腕は下に伸ばす。



### 背中ストレッチ

膝を曲げ腕を軽く組む。ゆっくり息を吸いながら腕を前に伸ばし、吐きながら背中を丸め腕を戻す。

スタッフ便り

やましなスタッフが交替で書いています♪

コロナ禍になって旅行に行けない日々が続いています。旅先で美味しいものを食べることが楽しかったので本当に残念です。最近ではネットや地域物産展でその地域の食べ物が簡単に手に入るの助かっています。沖縄好きな私は、沖縄そばや3枚肉を買って自宅で沖縄気分を味わっています。沖縄産のゴーヤを使ってゴーヤチャンプルーを作ると苦味がマイルドに感じてとてもおいしいですよ。看護師 山崎昌代



私は里芋が大好きです！でも皮を剥くのが面倒で、たまにしか作らず、里芋料理をする時は必死で皮を剥き茹でていました。しかし！テレビで、里芋の皮はレンジでチンすると簡単に剥けると知りました。試してみると、今までの苦労が嘘のように簡単に剥けたのでビックリ！以来スーパーに行くたびに里芋を買っています。大好きな里芋が簡単に料理できるので、これからはたくさん食べようと思います♪看護師 三田村真由美



## スタッフおすすめの店

引っ越してきて、まだまだ開拓できてない鎌ヶ谷。おすすめのお店はどこにしよう？と悩んだ結果…前を通るたびに気になっていた『馬さし専用自動販売機』行ってみました。

ベルクの向かい、鎌ヶ谷中学校の並びにあるNCTデリバ本社前にあり、皆さんも目にしたことがあるのではないのでしょうか。馬肉はカットしてあり、解凍すればすぐに食べられます。定番のモモを甘口醤油と付属の辛味噌をつけていただきましたが、さっぱりしていてとっても美味しかったです。馬肉は生肉でも安全低カロリー・高タンパク、ミネラルやビタミンも豊富らしいです。ご高齢の方も若者も、お酒を飲む方も飲まない方も、気軽に買えるのでぜひお試しください♪ 看護師 児玉まどか

スライスしてあるので解凍するだけ！



- ・厳選馬さし……………700円
- ・やわらか馬さし…800円
- ・馬さし2品盛り…1200円 (人気盛り)
- ・馬さし2品盛り…1300円 (特選盛り)
- ・赤身馬さし……………1500円

鎌ヶ谷市富岡1-4-64  
株式会社 NCTデリバ

ステーションの近況  
(12月末日現在)

〈医療スタッフ〉看護師10名 理学療法士4名 作業療法 1名 言語聴覚士2名／保育士2名

ヤマシナグループは、リフォームと訪問看護リハビリステーションが連携しお客様の暮らしを豊かにするお手伝いをさせていただきます。

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ご提案が好評です。



## お部屋の寒さは断熱リフォームが解決！

どうしてうちはこんなに寒いのか？



「ねー、この家寒くない？」と、遊びにきたお子さんやお孫さんから言われることはありませんか？最近の住宅は省エネ基準に沿って断熱性が向上していますが、築30年～40年を超える住宅は断熱性能(建物の温度を一定に保ち続ける能力)が低いことが多いです。今回は大きな工事をしなくてもできる部分断熱リフォームをご紹介します！

### 窓

外の冷気が室内に伝わり、室内の温かい空気が外へ逃げってしまう一番の原因「窓」。開口部から、およそ50%の熱が逃げてしまうそうです。そこで、リーズナブルで簡単に施工ができる内窓がおススメ！結露防止にも効果を発揮します。

今ついている窓はそのまま

内窓(LIXILインプラス)を取付けるだけ

今の窓にかんたん後付け式



### 床

築30～40年の建物は床下断熱材が使われていない、もしくは劣化して意味をなさない状態になっているケースが大半です。床下に断熱材を入れることで床下からの冷気をシャットアウト。床下に潜り込み下から断熱材を取付ける工法だと床をはがすことなく低コストで施工できます。



断熱材のはめ込み

※構造上潜り込めない場合もありますのでまずは現地調査で確認させていただきます。

### 天井

天井を断熱すると、暖房した熱が天井から逃げていくのを抑える効果があり、また、夏場の熱気を部屋に伝えにくくするのでエアコンの効きも良くなります。天井裏に断熱材を隙間なく敷く「敷き込み工法」が一般的です。



敷き込み工法

※天井裏の状況により施工方法が異なりますので現地調査にて確認させていただきます。

### POINT!

- ★寒さ対策は、断熱性能を高め、暖房器具と併用すると効果的！
- ★断熱性能が高いと光熱費も抑えられる！
- ★風呂・洗面所の断熱性を高めるとヒートショック防止にも！

断熱リフォームの詳細は、ヤマシナスタッフまでご連絡ください！



**Yamashina**  
ヤマシナ商事

フリーダイヤルで承ります



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

