

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.73

2022年9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



「秋の体調不良はなぜ起こる？」秋は涼しくて爽やかな季節なのに、なぜか体調を崩しやすい
…と感じる方はいませんか？秋の体調不良の主な原因はさまざま。皆で元気に乗り切りたいですね！

🍁「夏の冷え」による疲れ

夏場の冷房や冷たい飲み物により体の冷えを引き起こし、胃腸の機能が低下したまま秋を迎えてしまうことが多い。朝晩の気温が下がる秋に入ると、さらに体の冷えが進んでしまうことも。

🍁 急激な気温の変化

9月は朝晩の気温が下がる一方、日中はまだまだ暑い日が続く。寒暖差が激しいと自律神経のバランスが崩れやすく、「体がだるい」「胃腸の調子が悪い」「頭痛」といった体調不良の原因に。

🍁 寒暖差アレルギーによる鼻炎

寒暖差で鼻の粘膜が腫れ、鼻水・鼻づまりなどアレルギー性鼻炎のような症状を引き起こすことがある。特に筋肉量が少ない女性になりやすい。

その他、空気の乾燥や日照時間の減少も体調不良の原因につながります。放っておくと免疫力低下を招き、さまざまな病気になる可能性も高くなるため、バランスの良い食事や適度な運動を心がけましょう！



スタッフ便り

やましなスタッフが交替で書いています♪

6月に入職しました。私には高2、高1、小4の3姉妹と10歳オスのチワワがいます。入職前は近くのスーパーで7年間働いていたこともあり、激安スーパーが大好き！特に近所の“新鮮市場馬込沢店”や“マルエイ南鎌ヶ谷店”、業務スーパーを愛用しています。家族のお弁当に欠かせないので広告に入る卵98円はぜったい見逃しません(笑)お近くの方はぜひ立ち寄ってみてください。

医療総務 永富 淳子



6月に入職しました。10歳男の子のお母さんをやってます。夏は海やプールにバーベキュー、冬はスノーボードを家族で楽しんでます。ようやく一緒にスポーツを楽しめる年齢になりましたが、そろそろ思春期に入り離れていってしまうと思うと少し寂しい気持ちになります。子供が手を離れたら他の趣味も充実させていこうと思います。身体を動かすこと、美味しいお酒&ご飯が一番の楽しみ！

理学療法士 佐々木 愛



スタッフおススメの店

「肉のきくち」をご紹介します。

鎌ヶ谷駅から精工舎通りを松戸方面に進んだところにあるお肉屋さんです。国産のおいしい精肉はもちろんですが、特製の衣がおいしい唐揚げ(188円/100g)やジューシーなメンチカツ(160円/1個)、ほくほくのコロケ(75円/1個)もおススメです。また、アジフライやポテトサラダ、きんぴらごぼうなど、肉を使っていないお惣菜も充実しています。その日にしか出会えないお惣菜もあり、お店に行ってから楽しみでもあります♪クリスマスシーズンには、地養鶏の丸焼きやもも焼きがでるのですが、こちらは早めの予約が必須。駐車場もありますので、ぜひ足をのばしてみてくださいね！

〈言語聴覚士 井上響子〉



肉のきくち

鎌ヶ谷市東中沢1-13-21

TEL.047-445-0298 定休日/日曜日

営業時間 9:00~19:00

ステーションの近況
(8月末日現在)

〈医療スタッフ〉看護師13名 理学療法士5名 作業療法 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ご提案が好評です。



ヤマシナスタッフブログ

台風の大型化により住宅への被害が増加！

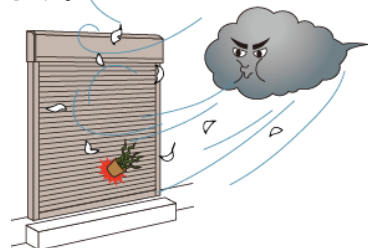
耐風圧シャッターで窓の安全対策しませんか

近年、異常気象による強風や台風により窓ガラスが割れる危険性が高くなっています。実は風だけで窓ガラスが割れる心配は少なく、ガラスが割れる原因の多くは風で飛ばされたものがぶつかるため。そこで、飛来物が当たった際も窓ガラスが割れるのを防いでくれる耐風圧シャッターをご紹介します。

標準シャッターの耐風圧性能が強化！

従来の耐風圧性能800Paから1.5倍となる1200Paを実現。

窓を守るのに最適なのは、やはりシャッターや雨戸です。強化したシャッターは飛来物から窓ガラスをしっかりと守ってくれます。



※風圧の単位はPa（パスカル）で表わします。この数値が大きいほど、耐風圧性能が高いことになります。

防犯性と耐風圧性を向上させる安心設計

防犯耐風フックを標準装備。
スラットを抜けにくくした構造
になっています。

防犯耐風フック

スラット

シャッター・雨戸
の台風対策動画
はこちら！

もしも台風で飛来物が窓にぶつかったら...。
検証実験を動画でご覧いただけます。

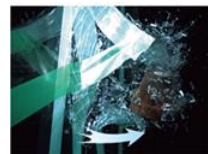


〈衝突前〉

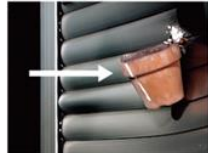


養生テープ対策

〈衝突時〉



耐風圧シャッター



今ある窓に後付けでリフォームが可能！

台風時、安心して就寝できるよう2階にも対策をしておきましょう。シャッター・雨戸は今ある窓に後付けでリフォームできます。工事も1窓あたり半日くらいなのでお手軽ですし、防災だけではなく防犯対策にもなりますよ。※施工時間は現場により異なります。

施工事例

リフォーム前



リフォーム後



2階窓ガラスが割れると強い風が室内へ一気に流れ込み、屋根が吹き上がる危険性があります。

台風シーズンはシャッター・雨戸などのお問合せが多くなります。
災害対策はお早目にヤマシナ商事までご相談ください。



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

