

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.90

2024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

ヒートショック予備軍都道府県ランキング、千葉県がワースト1位！

日本における在宅中の脱衣所の平均気温は12.8℃。推奨温度より低い危険な環境で入浴する人が多いことがわかります。中でも千葉県は、ヒートショック 予備軍都道府県ランキングで、なんとワースト1位！「自分だけは大丈夫」などと過信せず、一人ひとりがきちんと対策をすることが大切です。

※ヒートショックとは、急激な温度変化により血圧が変動することで起こる健康被害。心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こすことがあり、特に冬場の入浴には注意が必要です。

ヒートショック予備軍
都道府県ランキング

順位	危険度
1位:千葉県	24%
1位:宮崎県	24%
3位:愛媛県	20%

入浴中の事故は
寒い時期に多い！



高齢者、高血圧の方
生活習慣病の方
心臓病の方は特に注意！



ヒートショックの予防・対策

- 脱衣所や浴室に暖房を設置(入浴前に室内を温めておくことで、急激な温度変化を防ぐ)
- お湯をはるときはシャワーを使用(蒸気が発生し浴室全体が温められる)
- 食後や飲酒後の入浴は控える(食後1時間以内と飲酒時は血圧が下がりやすいため入浴は控える)
- 入浴前後に水分補給を(体内の水分が失われると血液が濃縮され心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすくなる)

スタッフ便り やましなスタッフが交替で書いています♪

暖冬とはいえ寒くなりましたね。実家で昨年11月に植えたチューリップの球根と、今年5月に咲いてくれる予定のネモフィラがなんとか元気に育っています。人は意思がありなかなか思うようにならないこともありますが、植物はちゃんと手をかけると素直に育ってくれる素敵な生き物です。昨年利用者様のお宅で育てられていたシャコバサボテンが10年物と聞いて、購入してみました。よく咲いてくれて年始から家族の心を癒してくれました。(理学療法士 K)



年末年始、夫の実家がある秋田県男鹿市に行ってきました。男鹿の大晦日といえば「なまはげ」！そのなまはげが家にもやってきました。興味のある方はYouTubeで探してみてください。ほんと怖いです…。もう1つお勧めなのは秋田飯「ぎばさ(アカモク)」。海藻なのに山芋のようなネバネバ感で、スーパーフードらしく栄養もたっぷり！ご飯にのせ、だし醤油をかけて食べています。どこかで見つけたらぜひ食べてみてくださいね♪(看護師 K)



スタッフおすすめの店

ひさまつ軒

味玉塩らーめん
1030円



昨年馬込沢駅前にオープンしたばかりのらーめん専門店ひさまつ軒をご紹介します。西口からサミットをくぐりぬけた空き地にたたずむ一軒家。カウンター8席だけのこじんまりしたお店ですが、パワーはすごい！店主の久松さんが、名だたるラーメン店のみならずイタリア料理店でも修業を積み重ね、満を持して開店したお店だけに、材料一つ一つにこだわりを感じます。麺はもちろん自家製。毎朝店主自ら製麺機で打っているそうです。太からず細からずの麺はつるつると口当たり滑らか。「これだよ、こういう麺が好きだったんだ」と改めて感じ入った次第です。スープのチョイスは塩と醤油の2種類ですがこの日は塩を選びました。天日塩と岩塩をベースに昆布、椎茸と鰹節のうま味がミックスして、コクはあるのにさっぱりとして深みがあります。こだわりはトッピングにも。豚もものチャーシューは分厚く、味玉も黄身はあくまで濃い赤色、メンマも乾燥筍を三日かけて戻して味付けしているそうですよ。(社会保険労務士 K)

鎌ヶ谷市馬込沢3-22
11:00-14:00、17:00-21:00
水曜定休 コインパーキング有

ステーションの近況
(1月末日現在)

〈医療スタッフ〉 看護13名 理学療法士4名 作業療法士1名 言語聴覚士3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

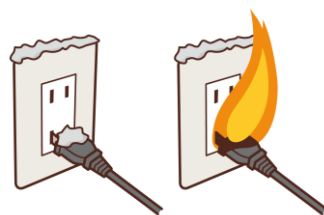


冬に増加するトラッキング火災に注意！

本格的な冬に入り乾燥した日が続くと心配なのは火災。発生時期としては12月～3月が多く、特に注意が必要です。この時期、暖房器具を利用するなど住宅火災が増加する傾向にあります。意外なところから出火していることもあります。ぜひ、ご自宅や職場の安全確認を行ってください。



- 火災原因で1番多いコンロの次に多いのが、差込プラグやコンセントなど配線器具からの出火で、いわゆるトラッキング現象と言われているものです。
(トラッキング現象とは)コンセントとプラグの隙間にホコリが溜まり、そのホコリが空気中の湿気を吸収することで、漏電し発火する現象。



トラッキング現象が起こりやすい場所

- ・ふだん抜き差しをせず、埃がたまりやすい所にあるコンセント
- ・湿気が多く、結露が発生しやすい所にあるコンセント

- トラッキングは条件が揃えばいつでも起こりうる現象ですがちょっとした心がけで防ぐこともできます。



トラッキング火災を防ぐ4つのポイント

- 使っていない電気器具のプラグは、コンセントから抜く
- コンセント周りをこまめに掃除する
- タンスの裏側など、目の届きにくい場所のコンセントはなるべく使わない
- たこ足配線はしない



- 他にも、安全装置付きのコンセントに取り換えたり、分電盤側に放電検出ユニットを取付けるのも有効です。万が一、コンセントが焦げてしまった時は不用意に触れず、安全ブレーカーを落としすぐに交換するようにしましょう。

- 実は電気タップにも注意が必要です。電気タップは、コンセントの差込口がいくつかついた延長コードのことで、数多くのコンセントを一度に使用することができて便利ですがいつまでも使えるわけではありません。少しでも不具合があれば新しいものと交換しましょう。



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



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

