

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.92

2024年4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

「ルーティンの活用法」一流スポーツ選手に学ぶストレス対処術！

私たちの生活の中で常について回るストレス。どう対処するかはその人の生き方に大きく影響するといわれています。「勝つか負けるか」、究極のストレスの中で結果を出している一流スポーツ選手には学ぶことが多いはず。プレーはとても真似することはできませんが、ストレスへの対処方法などは我々も取り入れることはできそうで

テニス選手、アンドスラム優勝20回という輝かしい成績を残したテニスのフェデラーは、「なぜいつもコートで冷静でいられるのですか」と少年に問われて「全部のボールを決めることはできない。やれることは、今の自分にできるベストをだすだけ」と答えています。つまり「ああやっていれば…」、「こうなったらどうしよう…」という過去や未来を考えると、今という瞬間に集中するということです。心理学的にも、現在という時間に集中するとストレスや不安から解放されるといわれています。

では、どうしたら今の瞬間に集中できるのでしょうか。彼らが取り入れているのはルーティンです。フェデラーはサーブボールのつく動作やラケットを回す回数はいつもの同じでした。野球のイチローもバッターボックスに立つまでの一挙一動ばかりか食生活でもルーティンを探り入れていることは有名でした。ルーティンは無意識に行われます。無意識こそが、ストレスから解放される道かもしれません。



スタッフ便り やましなスタッフが交替で書いています♪

3日坊主の私が5年間、毎日続けていることがあります。それは鼻うがいです。きっかけは、風邪をこじらせ副鼻腔炎になり、その後も再発を繰り返していた時に耳鼻科の先生に勧められたからです。鼻から温めた生理食塩水をいれて、反対の鼻、もしくは口から水をだします。これを始めてから、3か月に1回再発していた副鼻腔炎は落ち着き、後鼻漏も気にならなくなりました。鼻がツーンとするのでは？と、不安もあるかもしれませんが、ぬるま湯(30~38℃)で生理食塩水の濃度(1%)を守れば大丈夫です。(理学療法士 T)



先日、甘夏狩りをしました！その甘夏でマーマレードジャムを作りました。甘夏と砂糖とレモン汁があればいつでもできます。無農薬なので、安心して皮も刻んでたくさん入れました。とろみを付けるペクチンという成分が含まれているので、煮込む時は種もお茶パックに入れて使います。ジャムはいちごやブルーベリーでも作ったりしますが、甘夏は工程が大変な反面、なぜか作る時間が楽しいんですよ。綺麗な色の爽やかなジャムができました！少し苦味がありますが、それが癖になり美味しいです。(看護師 K)



スタッフおすすめの店

入母屋珈琲

アイスモカラテ
コンパンナ
700円



厚切りハニー
トースト
900円



恋豚のポーク
ジンジャー
1,300円

去年オープンして気になっていた成田街道沿いにある入母屋珈琲(最寄駅は薬園台駅)に行ってきました。店内は、白と木目調のすっきりとオシャレな空間で落ち着いた雰囲気。テラスにはドッグランまたはドッグメニューまであり、わんちゃんと一緒にいけるのもメリットです。ここは1番人気のハンバーグやオリジナルソースで味わうジンジャーポークが楽しめます。今回は厚切りハニートーストとアイスモカラテコンパンナも注文しました。5センチほどの厚みがあるトーストにホイップクリームがこんもりと盛られ、メイプルシロップorはちみつを選んで上からかけていただきます。アイスモカラテコンパンナは甘すぎず、トーストと合いました。他メニューも豊富で、モーニングからランチ・ディナーまで楽しめます。次回は気になったパフェも食べてみたいです♪わんちゃんがいる方にぜひおすすめのお店です！(作業療法士 N)

船橋市滝台1-7-2-1
TEL.050-5592-4395
定休日:元日のみ

ステーションの近況
(3月末日現在)

〈医療スタッフ〉看護14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



外壁を最後に塗り替えたのはいつですか？

外壁の塗り替えのタイミングは、一般的に10年周期が目安とされています。ただ、実際は塗料の種類や立地条件によって耐用年数が変わってきます。また、塗料が耐用年内であっても、建築材や外壁材自体の劣化がみられれば、素材の交換や塗り替えが必要になってきます。まずはご自身で外壁を点検しておきましょう。

外壁点検項目

- 色あせ(塗装の色が変わったり、ツヤが落ちている)
- チョーキング(外壁に触ると手に白い粉がつく)
- コケ・藻(防水性が低下している箇所に発生)
- コーキングのヒビ割れ(紫外線などによる劣化)
- 外壁のヒビ割れ(割れが深いと雨漏りの原因に)
- サイディングの浮き(雨水の侵入による膨張・収縮)
- 木部の塗膜はがれ(見た目が悪く腐食も進む)

これらの症状が出たら、塗り替え時期の目安となります。
悪いところは早期に発見し迅速にケアすることで、かえって費用もおさえられます。



外壁は、塗装の防水効果が無くなると水分を吸い込むようになり、ヒビ割れや反りなどの劣化症状が起こりやすくなります。その隙間から雨水が入り、さらに水が回るとシロアリ被害によって耐震性も落ちてしまいます。

いざ外壁塗装！足場を組むタイミングでやっておきたいメンテナンス！

〈屋根・雨どい〉・・・ふだん見ることができない屋根や雨どいなど、この機会に全体の点検をしておきましょう。足場がかかっているうちに一緒に手当てをすることで、結果コスト減にもつながります。その際、屋根上にある現在使用していないアンテナや配線がありましたら、撤去・処分することをお勧めします。

〈ベランダ防水〉・・・防水機能が切れると雨漏りの原因に。外壁、屋根、ベランダ3カ所のメンテナンスのタイミングを合わせることで、次の費用やスケジュールをより予測しやすくなります。

〈カーポート〉・・・外壁塗装で足場を組む際、カーポート屋根がひっかかるため取り外すことがあります。劣化・破損している場合、新しい屋根と替えるには良いタイミングでしょう。



Before



After

「あの時やって
おいて良かった〜」
と、のちに安心♡

「屋根が割れていますよ」などと声を掛けてくる訪問営業について、お客様からご相談をいただきますが、当社が調査にお伺いすると「異常なし」というケースがほとんどです。悪徳業者の被害に遭わないためにも、定期的な外壁・屋根の点検をお勧めいたします。外壁についてご不明点などありましたらお気軽にお問合せください。



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)



重症児デイサービス
キッスやましな

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

やましな
ホームページ
はこちら！



千葉県鎌ヶ谷市南初富4-13-40

