

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.93

2024年5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

スッキリ目覚めるために取り入れたい夜の習慣

朝の目覚めが良いとスッキリしてやる気も出て、充実した時間を過ごせます。反対に、目覚めが悪いと朝からバタバタ、気分も落ち着かないまま1日のスタートを切ること。それは、自律神経の切り替えがスムーズでないからかもしれません。良い睡眠のための3つのポイントをご紹介します。



ポイント①～副交感神経を優位にする～

夜の眠りには副交感神経への切り替えが必要です。切り替えるには「交感神経を刺激しない」ことが大切で、スマホを見続けるのをやめる、または深呼吸する、ストレッチをするなども副交感神経を優位にします。

ポイント②～深部体温を下げる～

寝る1～2時間前にお風呂に入ると、ちょうどいいタイミングで深部体温が下がってくるのでおすすめ。保温効果のある入浴剤などを利用すると香りによるリラックス効果も期待できます。

ポイント③～“睡眠ホルモン”を整える～

睡眠に関わるメラトニンというホルモンは、トリプトファンというアミノ酸から合成されます。トリプトファンは、かつお節や煮干し、サバなどの魚介類、高野豆腐や油揚げなどの大豆食品、豚肉や鶏肉に多く含まれます。日ごろから、こうした食材を意識してとるとよいでしょう。

まずはできることから始めて、ぜひ習慣にしましょう！



スタッフ便り やましなスタッフが交替で書いています♪

新聞や雑誌の読者投稿欄を読むことが好きです。年配の方から小学生まで、日頃の体験談や失敗談などに共感したり、勉強になったり、たまに笑ったり…。いろいろなアイデアも満載ですし、役立つ情報が豊富で読み応えがあります。気軽に読めるところもいいですね！もちろん、このやましな通信のスタッフ便りも興味深く読んでいます。同僚の意外な一面を知る事ができたりして楽しいです♪
(看護師 K)



昨年、我が家に新しい仲間が増えました！ピンクのBODYに黒目が特徴のウーパールーパー「しろたろう」です。二女が小学校で飼っていたウーパールーパーを大きくなったらバイトして自分で飼うのが夢だったと告げられ、「世話は全部自分で」を条件に認めました。家にあった水槽のほか、エアポンプ、水温計、隠れ家、エサなど、二女が選んで購入しました。しろたろうはエアポンプと壁の隙間に入るのが好きでその姿をボーっと眺めるだけで癒されます。(事務員 N)



スタッフおすすめの店 あらじん

松飛台の桜並木にある『お好み焼きあらじん』に行ってきました。定番のお好み焼きの肉ミックスや野菜ミックス、シーフードミックスに自分の好きなトッピングで焼くことができ種類も豊富です。今回私はお好み焼き・ライス焼き・もんじゃ焼きとそれぞれ注文しました。中でもライス焼きは、他では味わえない美味しさ！子供達は食べることより、自分が鉄板で焼くという作業に夢中なようで、家族で味わいながら楽しく過ごす事ができました！お好み焼きの他にも、焼き肉や鉄板焼きなどさまざまなメニューがあります。テイクアウトもできますので、松戸方面に行かれた際にはぜひお立ち寄りください。(看護師 I)

あらじん 松戸市松飛台540-1 TEL.047-311-8873 火曜定休



鮭チーズ
ライス焼き825円



肉ミックス
お好み焼き770円

4月1日、新鎌ヶ谷に「重症児デイサービス ソラーレ」がOPEN！

この日は入学式も行われ、子ども達、親御さんと一緒に楽しく初日を迎えることができました。



ステーションの近況
(4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2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



春はシロアリに注意！

1年の中でも暖かく湿度も上がる春はシロアリが活発になる時期です。日本の家屋に被害をもたらすシロアリは主に3種で、それぞれ発生時期が微妙に異なります。中でも一番生息範囲の広いヤマトシロアリの羽アリは4月～5月に発生します。もし家の中や庭で見かけたら要注意！家のどこかにシロアリがいるかもしれません。



シロアリチェック項目

- 基礎や束柱に蟻道がある
- 壁や柱を叩いた時に空洞音がある
- 床に木くずが積もっていることがある
- 歩くと床がギシギシ鳴る
- ドアや窓の開け閉めがしにくくなった



シロアリ被害

シロアリは木などを食べる性質があり、同じように家の木材も食べます。被害が進むと、柱や壁の中がスカスカになってしまうほど。



このような症状は、「家の老朽化かな？」と見過ごされることが多いですが、シロアリがいる可能性もあるので注意しましょう。

自分でもできる予防対策

家の基礎まわりの風通し・日当たりを良くする

基礎まわりの風通しや日当たりが悪くなると湿気がたまりやすく、シロアリが生息しやすい環境になります。換気口や通気口の前に植木や物置などが置いてある場合は撤去しましょう。

雨漏りしたらなるべく早く修理する

雨漏りした所を放っておくと木材が腐り、シロアリにとって最適な環境となります。そのため、なるべく早く修理することが大切です。

餌になる木材などを家の周りに置かない

シロアリは木質材料が好物。湿った古い木材やダンボールなど、餌となるものが家の周りには撤去しましょう。



シロアリ蟻道被害

シロアリは土の中や湿った場所などを好むため、家の基礎部分が被害に遭いやすい。

シロアリは、大切な家を食い荒らしボロボロにしまいます。知らないうちに被害が広がり、気づいたときは手が付けられない状態になってしまうことも少なくありません。また、シロアリは柱や土台の継ぎ目を集中的に食べるため、住宅の耐震性が極端に低下してしまうという恐ろしさもあります。ヤマシナではシロアリ点検もおこないますので、ご心配な方は、お早目にご連絡ください。

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)



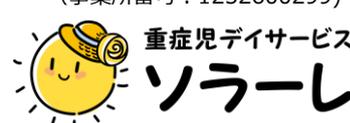
TEL 047-402-6430
FAX 050-6865-7758

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