

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.94

2024年6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



原因不明の頭痛とめまい、天気が原因かも？

低気圧や寒暖差が大きい時期に起こりがちな体調不良、実はその原因は耳のある器官が関係しているようです。

天気による体調不良とは？

雨が降りそうな時や寒暖差がある時などに体調が悪くなることを“気象病”と呼びます。これは病名ではなく病態のことを言い、主な症状は、頭痛・めまい・関節痛・けん怠感など。もともと持っていた病気や症状が、天気によって引き起こされると考えられています。



天気による体調不良の引き金は？

体調不良の引き金と考えられているのが気圧・温度・湿度などの変化です。私たちの体の中にはそれらを感じ取るセンサーがあり、耳の奥にある「内耳」は「気圧センサー」に例えられます。その内耳にある体のバランス感覚を保つ「前庭神経」が刺激されると、めまいが起これと考えられています。また、前庭神経周辺には痛みや温度を感じる「三叉神経」があり、三叉神経が刺激されるとある物質が放出されて炎症が起き、脳の血管が広がることで頭痛が起きると言われています。

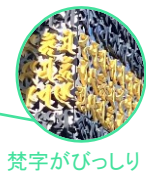
思い当たる方は、体調不良が起きた日と天気を1か月記録してみてください。
天気の影響があるようなら専門医に伝え対処してもらいましょう。



スタッフ便り

やましなスタッフが交替で書いています♪

街ブラにハマっています。分厚いとんかつを食べに門前仲町へ行ったのがきっかけです。深川不動堂へ寄り道すると、本堂の外壁にたくさんの梵字があり衝撃をうけました！都内には自分の知らない場所がまだまだあり、街並みを散策しながら美味しいものを食べ歩く。これは一石二鳥・三鳥かもしれません！最近砂町銀座商店街に行きました。次は新大久保にしようか・行きたい場所はたくさんあります。(医療総務 N)



梵字がびっしり！

皆さん、しゃぶしゃぶはお家で召し上がりますか？私はしゃぶしゃぶを家で食べるイメージが無かったのですが、先日、ふと思い立って晩御飯に作ってみました。すると、準備も片付けも簡単だし、野菜が山盛り美味しく食べられ、最高ではないですか！なぜ今まで作ってこなかったか信じられないくらい。時間がない時や面倒な時は、ピーラーで削るだけのヒラヒラ人參やカットキャベツ、もやしなど包丁を出さずに済ませることが出来るのも嬉しいです♪
(言語聴覚士 F)



スタッフおすすめの店

コッペ田島

今回は、焼きたて、揚げたて、作りたてにこだわったコッペパン専門店です。「惣菜コッペパン」「甘いコッペパン」「揚げたてパン」とメニューがとっても豊富で、店内で調理しているためいつでもふわふわ、もちもち、ボリュームたっぷりのコッペパンが食べられます。

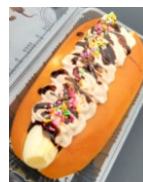
私のおすすめは「生チョコクリームチョコチップ」。生チョコクリームたっぷりで濃厚！ほんのり苦味のある大きめのチョコチップがパリパリと良い食感です。チョコ好きな私にはデザートとしてもバッチリ♡

娘は、生クリームとバナナが大好きなので「まるごとバナナチョコ」を食べて大満足していました。

ぜひみなさんも足を運んでみてください。(看護師 K)



生チョコクリーム
チョコチップ ¥250



まるごとバナナ
チョコ ¥320



ジャンボフランク
ドッグ ¥350



柏市酒井根2丁目2-2 TEL.04-7175-7531
営業時間:8:00~19:00 テイクアウトのみ

ステーションの近況
(5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



屋外用手すりで安心安全な玄関

家の中の階段には付いていても、玄関ポーチやアプローチ部分は見落としがちな手すり。大きな工事をせず後から取付けられる屋外用手すりを設置すれば、ご高齢の方もお子さまも安心の玄関になります。

手すりのメリット

- 転倒防止
- 歩行の手助け
- 安全な移動
- 外出しやすい

施工事例

玄関前の小さな一段上がりのタイル床。
昇り降りにあるととても便利です。



LIXIL
歩行補助手すり

手すり

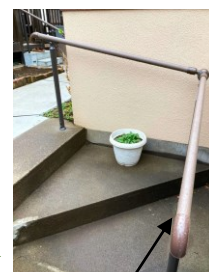


介護リースの置き式手すりを利用されていた階段には、固定式の手すりを設置しました。高齢者の方や足腰が不自由な方は、手すりにつかまることで全身のバランスをキープすることができ、歩行しやすくなります。思わぬ転倒事故を防ぐこともできます。

玄関アプローチにも設置しました。



手すり



固定式手すり

ポイント



屋外の手すりは、外気の影響を強く受けます。夏の直射日光にあたった手すりを直接握ると火傷しそうになりますし、冬は冷たくなった手すりを避けるようになってしまいます。
屋外での手すりは、金属製の手すりをプラスチックで覆ったものをお勧めします。金属により強度を担保し、プラスチックにより「熱さ・冷たさ」を和らげることができます。



高齢化がすすむ社会で今まで以上にその需要が高まっている屋外用歩行補助手すり。玄関まわりに合わせてカスタマイズもできますので、ご高齢の家族など必要性を感じておられる方はご検討ください。

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

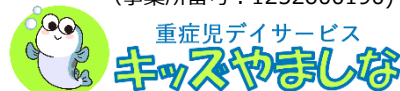


(事業所番号：1262690089)



TEL 050-6865-7757
FAX 050-6865-7758

(事業所番号：1252600190)



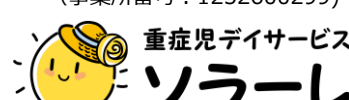
TEL 047-402-6430
FAX 050-6865-7758

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