

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.106

2025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

## ～暑さに慣れて熱中症を予防しよう～ 暑熱順化ポイントマニュアル

暑熱順化とは、体が暑さに慣れること。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて暑さに強くなります。今年も猛暑が予想されます。暑さから身を守るために、熱中症対策への理解をあらためて深めていただき、体調を崩さずに乗り越えていきましょう！

### 暑熱順化による体の変化

#### 暑熱順化できていない時



- ・皮膚の血流量が増えにくく、熱放散しにくい
- ・汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- ・体温が上昇しやすい など

熱中症になりやすい状態

#### 暑熱順化できている時



- ・皮膚の血流量が増えやすく、熱放散しやすい
- ・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- ・体温が上昇しにくい など

熱中症になりにくい状態

### 暑熱順化チェックリスト

入浴 (湯舟に入る)	<input type="checkbox"/> 2日に1回以上	3
	<input type="checkbox"/> 週に3日	2
	<input type="checkbox"/> 週に1、2日	1
	<input type="checkbox"/> ほとんどない	0
運動 (汗をかく程度)	<input type="checkbox"/> 週に5日以上	3
	<input type="checkbox"/> 週に3、4日	2
	<input type="checkbox"/> 週に1、2日程度	1
	<input type="checkbox"/> ほとんどしていない	0
その他汗をかく行動 (運動・入浴以外の外出)	<input type="checkbox"/> 週5日以上	3
	<input type="checkbox"/> 週3、4日以上	2
	<input type="checkbox"/> 週1、2日以上あった	1
	<input type="checkbox"/> ほとんどなかった	0

点数を合計して、1～2点…体が暑さに慣れていないかも。熱中症に注意！  
0点…体が暑さに慣れていない状態。暑くなる前に暑熱順化を！

スタッフ便り やましなスタッフが交替で書いています♪

皆さんは、つい集めてしまうものはありますか？  
私は旅行先でよく箸置きを買うのですが、改めて数えてみたところ30個ありました。中でもお気に入りには富山のガラス美術館で購入した「ぐにやり」という作品です。お土産屋さんのある一角にある、地元の工房が作った作品も狙い目！手作りなので一つ一つ味があって選ぶ時間も楽しいです。実際は箸置きを使うような丁寧な暮らしはしておらず、もっぱら観賞用となっています。(看護師 S)



年々猛暑日が増えてきている日本の夏。少しでも快適に過ごそうと、ここ数年ゴーヤのグリーンカーテンに挑戦しています。作り始めて一番驚いたことは、日射による熱エネルギーの遮蔽率が80%もあるとのこと。また、ゴーヤは完熟するとオレンジ色に変わり、種の周りに赤いゼリー状の部分が見えます。この部分は甘いので、見た目に臆せず、ぜひ口にして下さい。今年も、昨年収穫したゴーヤの種から育てています。これからの成長が楽しみ♪(言語聴覚士 T)



## スタッフおすすめの店

### オランダ家

私をご紹介しますオランダ家は、千葉県に限定された和洋菓子店で県内に40店舗以上を展開しています。オランダ家では「落花生」「さつま芋」など、地元千葉で採れた作物を多く使用していますが、季節限定の洋菓子類にいつも興味をそそられます。特に「こだわりコーヒーのゼリー」と「あんず杏仁」が初夏にピッタリでお気に入り♪コーヒーゼリーは、ほろにがさと香りが口中広がるやわらかいゼリーの上にムース状のコーヒーホイップがのっています。あんず杏仁は、濃厚杏仁豆腐の上に小さな果肉が入ったジュレとナタデココがプルンとのっています。これは年齢問わず好きな味だと思いますね。他にはフルーツミルクレープも人気高いです！鎌ヶ谷には東道野辺とくぬぎ山に店舗がありますので、お近くを通った際にはショーケースを覗きに足を運んでみてください。(医療総務 N)



こだわりコーヒーのゼリー 345円

あんず杏仁デザート 388円

ステーションの近況  
(5月末日現在)

〈医療スタッフ〉看護師18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



## フローリングリフォーム

経年劣化によりフローリング表面が剥がれたりなどで傷んでいませんか？  
フローリングリフォームには、重ね張り(上張り)と張り替えの2種類の施工があり、  
選ぶものによって費用や時間、仕上がりが変わります。



### ■重ね張り(上張り)工法

既存のフローリングの上に、新しいフローリング材を重ねて張っていく方法。  
既存のフローリングをはがす必要がないのでゴミも少なく、そのため全体の工事時  
間は短くなります。  
解体費や処分費がかからないのでリフォーム費用も安く、工事の際に出る音もそれ  
ほど大きくないので近隣への影響も少なく済みます。



### ■張り替え工法

古いフローリングをはがし、新しいフローリングに張り替える方法。  
張ってあるフローリングをすべて撤去することで下地の状態を確認し、シロアリ被害  
や腐食などをすぐに対処することができます。重ね張りとは違って張り替え後も床の高  
さは変わりません。



重ね張り工法と張り替え工法、どちらを選ぶかは各ご家庭によりますので、  
まずは現地調査をした上でご検討いただきます。

「床がきしむ・たわむ」「ペットや子どもがいて傷つきにくい床にしたい」  
など具体的なお希望があれば、それに合わせたご提案もできます。  
フローリングリフォームも、ヤマシナまでお気軽にお問合せください。



毎月開催！  
リフォーム  
相談日

お住まいの悩みは、わたし達にご相談ください。

- 今月は6/18(水)開催
- 時間 9:00~17:00
- 場所 ヤマシナショールーム

※予約優先<フリーダイヤル0120-427-137>

※オンライン相談も承ります。

※リフォーム相談日はヤマシナ商事ホームページでご確認ください。

断熱性を高めたい！  
耐震性を上げたい！  
新しいキッチン、  
ユニットバスに交換したい！



のぼりが目印！

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)

(事業所番号：1252600190)

(事業所番号：1252600299)



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

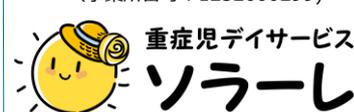


TEL 047-402-6430  
FAX 050-6865-7758

やましな  
ホームページ  
はこちら！



鎌ヶ谷市南初富4-13-40



鎌ヶ谷市新鎌ヶ谷1-2-14