

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.110

2025年10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

だるい、疲れやすい…それは秋バテかも!?

夏の疲れが残ったまま、朝晩の気温差が大きくなる秋に生じる体調不良を秋バテと言います。夏に蓄積した疲労や自律神経の乱れが、気温や気圧の変動によって悪化し、だるさ、倦怠感、食欲不振、気分の落ち込み、胃腸の不調、めまい、肩こり、頭痛など、さまざまな症状が現れます。

秋バテの原因と予防方法

原因① 温度差による自律神経の乱れ

予防方法/日中と夜の温度差に備えて上着を1枚持ち歩き体温調節をしましょう。入浴もぬるめの湯舟にゆっくりとつかり、体を温めリラックスすることで自律神経の乱れを整えます。

原因② 冷たいものの摂取による内臓の冷え

予防方法/内臓が冷えると免疫力も下がり風邪もひきやすくなります。常温や温かいもの、体を温める食材(ネギ、ニラ、ショウガ、ニンニクなど)を取り入れて体を冷やさないようにしましょう。



原因③ 水分不足

予防方法/1日あたり1.5リットルを目安に水分を摂りましょう。カフェインを含むコーヒーや緑茶などは利尿作用があり水分を体から出してしまうため、水や白湯、麦茶などがおすすめです。

食事で栄養を上手に取入れたり、生活習慣をほんの少し意識することで、秋バテは予防・改善ができます。“何となく続く不調”をそのままにせず、今の季節に合ったコンディションづくりを心がけましょう。



スタッフ便り やましなスタッフが交替で書いています♪

1年前からピラティスに通っています。深い呼吸と共にゆっくり体を動かすとインナーマッスルがじんわりと鍛えられます。続けていくうちに少しずつ姿勢が整っていき、悩みだった肩こりや背部痛、腰痛がなくなりました！毎回筋肉痛になるほどしっかり効きますが、難しい動きは少ないので、運動が苦手でも続けられます。呼吸を意識するので気持ちもリラックスすることができ、心身ともに良い変化を実感しています♪
(看護師 N)



わが家は毎年夏休みにキャンプに行きます。子ども達はキャンプ場で出会ったお友達と遊んだり、火おこしに熱中したり、疲れたらテントでごろごろしたりと、それぞれのペースで楽しんでいました。子どもも成長し小さい頃のように見守りが必要な場面も減ってきたので、焚き火を眺めたり、早朝の散歩や読書など私ものんびり過ごすことができました。余談ですが、キャンプで朝食の定番はチキンラーメン。涼しげな空気の中で食べるラーメンはいつもと別物のおしさです！(看護師 A)



スタッフおすすめの店 palaoa(パラオア)

私の大好きな鎌ヶ谷市のパン屋さん、パラオアをご紹介します。
ハード系からソフト系まで100種類もの食パンや菓子パンを販売し、全てのパンは保存料などが無添加。安心してパン本来の美味しさを味わえます。
たくさんのパンが並んでいるのでいつもどれを買おうか迷います。そしてどれを食べても美味しいので、次は何を食べようかとワクワクしちゃいます♪
お店の定番は、低温長時間熟成で焼きあげまで3日かけて作られる、国産小麦100%のバゲットですが、わたしのお気に入りには店名と同じパラオア。フランス生地ドライマンゴーとパイナップル、アーモンド、ホワイトチョコが入ったハード系のパンです。
金土日の週3日しか営業していないので買うタイミングも難しいのですが、ぜひ皆さんにも食べていただきたいです！ (看護師 K)



バゲット



ダノワ



パラオア



鎌ヶ谷市新鎌ヶ谷4-6-28
営業/金・土・日9:00-19:00

ステーションの近況
(9月末日現在)

〈医療スタッフ〉看護師19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。



超大型補助金！今がリフォームのチャンス！

住宅省エネ2025キャンペーンは、国土交通省、経済産業省及び環境省の3省がそれぞれ
取り組む住宅の省エネリフォーム等を支援する補助制度です。交付申請の受付は各事業
の予算上限に達した時点で終了となるので、リフォームをご検討の方はお早めに！



住宅省エネ
2025キャンペーン

※'25 子育てグリーン住宅支援事業 リフォームを行う全世帯対象！

必須工事

- ①開口部の断熱改修(ガラス窓、内窓、外窓、玄関ドア設置など)
- ②躯体の断熱改修
- ③エコ住宅設備の設置(浴室、給湯器、水栓金具、トイレなど)

任意工事

- ④子育て対応改修 ⑤防災性向上改修 ⑥バリアフリー改修
- ⑦空気清浄機能・換気機能付きエアコンの設置 ⑧リフォーム瑕疵保険等への加入

3つの工事を全て行った場合
最大**60万円**！

2つの工事を全て行った場合
最大**40万円**！

■'25 先進的窓リノベ事業 窓の断熱性能を上げて快適に！

ガラス交換



内窓設置



外窓設置



ドア交換



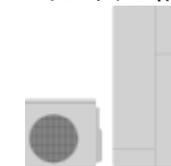
最大**200万円**！

≡'25 給湯省エネ事業 高効率給湯器で光熱費節約！

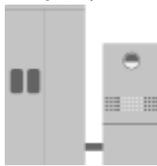
エコキュート



ハイブリット給湯器



エネファーム



最大**20万円**！

住宅系の補助金は種類が多く、どの制度を使えるのか分かりにくいかもしれません…。補助金でお得に
できるリフォームや最新情報などをわかりやすくご説明いたしますので、お気軽にお問合せください。
下記相談日でも承ります。

毎月開催！
リフォーム
相談日

今月は10/15(水)開催

- 時間 9:00～17:00
- 場所 ヤマシナショールーム

※電話予約されるとよりスムーズです。

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！

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 鎌ヶ谷市南初富6-5-65



0120-427-137



ホーム
ページ

(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