

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.112

2025年12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 

「冬至にゆず湯でほっとひと息…」

12月22日は「冬至(とうじ)」と呼ばれる、一年で最も昼が短く夜が長い日です。

昔から日本ではこの日を節目と考え、健康と無病息災を願うさまざまな習慣が伝わってきました。冬至といえば「ゆず湯」。お風呂にゆずを浮かべることで、香りを楽しみながら体を温め、風邪を予防すると言われています。ゆずには血行を促進する成分があり、冷え対策にもぴったり。「融通(ゆうづう)がきくように」という語呂合わせも込められているそうです。

皆様もゆず湯を楽しみながら、今年一年の疲れを癒してください。



ちなみに、冬至の食べ物といえばかぼちゃですね。かぼちゃは、カロテンやビタミン、食物繊維をたっぷり含んだ緑黄色野菜。新鮮な野菜が少なくなる時期、これからの大雪を乗り切るためにも、冬至という節目の日にかぼちゃを味わって栄養をつけよう！という先人の知恵だそうです。

ただ、冬至に柚子湯の習慣は江戸時代からあったようですが、かぼちゃを食べる習慣は明治以降に生まれた比較的新しい習慣と考えられています。

皆さまが健やかに年末を迎えられますよう、心よりお祈り申し上げます。

いちょうらいふく
冬至の別名は「一陽來復の日」
冬至を境に再び力が甦ってくる
という意味が含まれる



スタッフ便り やましなスタッフが交替で書いています♪

今年も残すところ後1ヶ月。この時期になると読みたくなる絵本「モミの木(ハンス クリスチャン アンデルセン作)」をご紹介します。森のはずれに立つ小さなモミの木は、早く大きくなって、遠くの世界へ行きたいと願い続けます。でも、自然の美しさや今この瞬間の幸せには気づかず過ぎていく…そんなモミの木の一生を描いた物語。北欧の幻想的イラストが物語に新しい命を吹き込み、ページをめくる度に静かな感動があります。忙しい日々の中、ふと立ち止まるきっかけをくれるような一冊です。(保育士 I)



夏頃から、夫の職場の人が近所に畠を借りて野菜を育て始めました。夫はそのお手伝いをしていたのですが、野菜も収穫するようになりました。先日は小学生の娘も連れ立って、芋掘り会を開催！娘は幼稚園の芋掘り遠足とは違い、どこに芋があるかわからない探し状態にワクワクしながら、見つけると嬉しそうに掘っていました。芋のつるがとても長く、こんなに根をはっているんだと驚きました。今月は大根が育ってくる予定なので楽しみです！

(看護師 M)



スタッフおススメの店

銀座天龍 東京ソラマチ店

東京スカイツリーに遊びに行ったとき、ソラマチにある銀座天龍という中華料理店でお昼ご飯を食べました。ビッグ餃子が名物で、開店と同時にお客様が続々と入る人気店です。餃子は噂通りビックリするくらいの大きさです。そしてとても美味しい！食べきれるかなと心配になるほどでしたが、餃子はお土産として持ち帰りできるので安心です。他にチャーハンや中華そばなどもすべて美味しく、かなりボリュームあります。家族と一緒にシェアして大満足でした。

一つひとつのお料理が量多めなので、注文する際は頼みすぎないよう気を付けてください。皆さんもスカイツリーに行く際には、ぜひお立ち寄りください。(看護師 N)



チャーシューチャーハン
1,090円(税込)



ギョーザ(8個入り)
1330円



墨田区押上1-1-2 東京ソラマチ
6F 営業時間11:00 - 23:00

ステーションの近況
(11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。



脱衣室・浴室に命を守る室温管理を！

～おすすめヒートショック対策～

低い室温と湯船との温度差で血圧が乱高下することにより、失神や心筋梗塞、脳梗塞など、命にかかる重篤な症状が起きるヒートショック。特に危険が高まる寒いこの時期は注意が必要です。今月は、脱衣室・浴室の室温管理のための3つの対策をご紹介します。



かんたん対策 アイテムを設置

ストーブを置くと手取り早いですが、ただでさえ狭い脱衣室では場所をとるし、電気コードで足を引っかけたり誤ってヤケドをしたりと不便を感じている方も多いのではないでしょうか。体にやさしい輻射熱で寒さをやわらげる「ホットウォール」は、反響も大きく好評です。

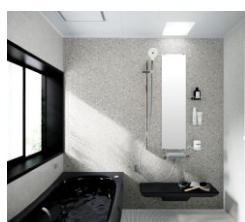
《ホットウォールの特徴》

- わずか18mmのパネルが60度以下で発熱し輻射熱によりやわらかくお部屋を暖めます。
- 壁に取付けるのでコードもなく床を広く使えます。小さなお子様やお年寄りがいるお宅でも安心安全。
- タイマー機能で、夜の入浴時や朝の洗面タイムなどちょうどいい時間にお部屋を暖めておけます。



しっかり対策 脱衣室・浴室に断熱内窓を設置

内窓をつけると窓からの冷気をシャットアウトし、暖房の効きが格段にUP！
工事は半日程度で完了します。



おすすめ対策 ユニットバス+浴室換気暖房乾燥機を設置

断熱効果の高いユニットバスに浴室暖房機能をプラスすれば、温度ムラが少なくなり、からだへの負担は大幅に減ります。
最新のユニットバスは断熱効果が高く浴槽のお湯も冷めにくくなっています。「魔法びん浴槽」は、4時間経過しても約2.5℃しか温度が低下しない驚きの保温性能！家族の誰もが好きな時に快適バスタイムを楽しめます。
風呂ふたも断熱仕様なので長時間経っても冷めにくく、オプションで浴室換気暖房乾燥機を設置すれば無敵です♪



毎月開催！
リフォーム
相談日

今月は12/17(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！
キッズやユニットバスを
新しくしたい！



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！LINE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

