

鎌ヶ谷でずっとつながる。
だから、ずっと安心。



Vol.114

2026年2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

「体温と免疫の関係」

細菌・ウイルスから身体を守る免疫は体温と密接に関係しています。体温が下がると血流が悪くなり、白血球(免疫細胞)の動きも低下するため免疫力が低下し、逆に体温が上がると血流が改善され、免疫細胞が活性化します。体温が1℃低下すると免疫力は30%低下しますが、逆に1℃上昇すると5倍以上に跳ね上がるそうです。

一方、日本人の体温は50年前と比べ0.7℃低下しているそうです。その主な原因は運動不足による筋肉量の減少と、エアコン使用やストレス増加、さらに食生活の変化などが挙げられ、免疫力低下や生活習慣病のリスクを高めていると指摘されています。ちょっと驚きですが、身体を冷やすと健康に良くないというのは理解できますね。

1日のエネルギー消費の約6割を占め、熱を生む基礎代謝の内訳は、脳・肝臓・骨格筋がそれぞれ約2割、残り4割がその他の臓器で分担しています。運動時に代謝が上がる筋肉ですが、障害をお持ちの方は身体を動かす機会も少なく身体を温めにくい状況があります。ご家族と同じエアコン設定では身体が冷えているかもしれません。保温性の高い着衣で過ごしながらかい春を迎えていただきたいと思います。



スタッフ便り やましなスタッフが交替で書いています♪

我が家の節分は、実家に出向き、大家族で賑やかにいきます。ただ、実家での豆撒きには、肝心の「鬼」は登場しません。幼い子どもたちが鬼を怖がるため、祖父母と親たちは子どもに嫌われたくないがあまり、鬼役に成り切る人がいないからです。鬼は庭に隠れているという設定で、「福は内」と唱え続けて豆を撒きます。「ひいらぎいわし」を玄関先に飾るなど、節分は、日本古来の風習を体験できる行事の一つだなあと感じています。
(看護師 M)



最近の楽しみはバレーボールです。SVリーグやネーションズリーグは毎回ワクワクしながら観戦しています。バレー部に入った息子と一緒にプロの試合を観に行ったり、練習したりするのも日々の楽しみになっています。バレーボールの面白さは、一瞬の判断が生むラリーの攻防、チームで一体感を生む協力プレー、間近で感じる迫力と熱気にあります。バレーを通して、成長や感動を共有できる時間を大切にしています♪(看護師 T)



スタッフおススメの店 スパイス ぴろこ

昨年11月にオープンしたばかりのカレー専門店「スパイス ぴろこ」です。色々なお店を手伝い修行を続けながら“からだにやさしいインドカレー”を提供してくれる店主ぴろこさんは、食育インストラクターであり狩猟女子でもあります。お店の棚には様々なスパイスが並んでおり、注文前からワクワクします♪ランチメニューはいたってシンプルにカレーが2種類。この日わたしは2種盛りに味玉をトッピングしていただきました。一口食べると、他のカレーでは味わえないスパイスが効いて美味しい！さらにラッシーとバニラアイスも追加しました。チャトニ(インド料理に欠かせない野菜・果物・香辛料で作る調味料)がかかったアイスもGood！ぴろこさん一人でやっているため、カレーメニューは材料の入荷で決めているそうです。これからはカレー以外にもさまざまなスパイス料理を出していくとのことなので、楽しみにしています。(医療総務 T)



お弁当も
あります

水曜日定休
日/11時～15時 月火土/11時～16時
木金/11時～15時 17:30～21時
鎌ヶ谷市富岡2-8-3 TEL.047-419-5759

ステーションの近況
(1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。

ヤマシナ
リフォーム



介護保険で安全かつ暮らしやすいお住まいに！

介護保険の住宅改修費助成金制度を利用して、トイレドア交換と段差解消工事をしました。

施工
事例

トイレドア交換

介護保険を利用する改修工事というと、手すり取付工事・段差解消工事が主に扱われますが、利用者様(介護が必要な方)の状況によっては、ケアマネージャーさんからトイレのドア交換も提案されます。

ドア枠から交換する場合は、壁を壊し壁紙の貼替も必要になってしまいますが、今回はドア枠をそのまま残し、廊下側に**アウトセット式の引き戸**を取付けました。アウトセット式というのは、壁の上にレールを取付け扉を吊り下げて開閉するタイプで、壁を壊さず既存のドアを引戸にリフォームすることができます。費用を抑え、施工時間を短縮することも可能です。

毎日使う場所だからこそ、ちょっとした段差やドアの開閉が転倒や介助の負担につながることもあります。安全で使いやすいトイレ環境を整えておくことで、ご本人もご家族も、安心して自宅での生活を続けることができます。



段差解消

利用者様が1階和室を寝室として生活されているため、床の高さを変える工事ではなく、敷居との段差にスロープを付けることにしました。

敷居の段差解消により、つまずきや転倒リスクを減らすことができます。「今は大丈夫」でも将来の身体機能低下に備えた先行改修によって、住み慣れた自宅での生活を長く続けられるようになります。介護リフォームについてお困りごとがありましたらご相談ください。



介護保険の住宅改修費助成金を利用すると、トイレのドア交換や段差解消工事を少ない自己負担で行うことができます。面倒な申請手続きもわたし達がしっかりサポートいたします！

スロープ

毎月開催！
リフォーム
相談日

今月は2/18(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！
キッチンやユニットバスを
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！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

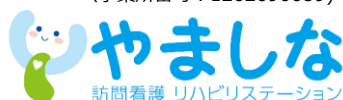


0120-427-137



ホーム
ページ

(事業所番号：1262690089)



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

(事業所番号：1252600190)



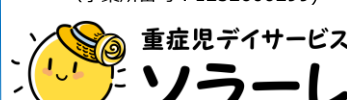
TEL 047-402-6430
FAX 050-6865-7758

やまшина
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