

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.98

2024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

## 味噌汁に含まれる栄養素と健康効果

今年の夏は体温以上に気温が上がるなど厳しい日が続きました。夏バテを自覚された方も多いのではないのでしょうか。残暑も厳しかったので涼しい秋に動けるよう体力の回復が大切です。

夏バテは栄養不足、発汗による脱水、睡眠不足、自律神経の乱れなどの要因がありますが、回復に効果的なのがみそ汁です。様々な食材を入れることによりたんぱく質など種々栄養素をいっぺんに摂取できるほか、塩分と水が摂れるので脱水の予防にも適しています。冷やした味噌汁は暑い日にも食べやすいですし、水分・電解質を適度に補給することができ、大豆に含まれるビタミンB1がエネルギー代謝を促してくれるのでおすすめです。

もちろん秋から冬は温かい味噌汁で身体を温めることができます。発酵食品である味噌が腸内環境を整えることで、免疫力がアップし風邪予防にもなります。

味噌汁は1杯で塩分1g程度。摂りすぎには注意して美味しく飲んで体力を回復しましょう。



スタッフ便り やましなスタッフが交替で書いています♪

4月に入职しました。

秋田県出身で、この春千葉県へ引っ越してきました。地元は1日に何度も雪かきが必要なほどの豪雪地帯です。趣味はサッカー観戦。特に横浜F・マリノスと柏レイソルが好きで、週末はできる限りスタジアムへ出かけて応援しています♪

一生懸命がんばりますので、皆様どうぞ  
よろしくお願  
いいたします！  
(看護師 S)



幼い頃、薪でお風呂を沸かしてました。父が「ガスとは違ってお湯が柔らかい」とよく言っていましたが実際違いがよく分かりませんでした。そんな私が一人暮らしを始めてから入浴を楽しみにしたのは、誰にも気を使わず長風呂ができるようになったからです。落ち込んだりつらい時もお風呂に入るとリラックスしてぐっすり寝ることができました。今では、5月は菖蒲湯、12月は柚子湯と、家族で季節を感じながら入浴しています。今でも一番好きな時間です！  
(作業療法士 T)



## スタッフおすすめの店

瀧乃庵

北習志野駅から徒歩5分ほどにある「瀧乃庵」。地元の人が通う人気のお蕎麦屋さんです。なんと言っても蕎麦の盛りが良く、男性でも満腹になるほどですが、それでいて値段は安く、お得なランチセットもあります。うどん、丼、一品料理とメニューが豊富なので、お子様連れはもちろん、夜お酒を飲みに行く方も楽しめるお店です。たくさんあるメニューの中で我が家はいつもせいろ蕎麦を頼みます。小学生の子どもたちもせいろ1枚(普通盛りでも大盛り並みにありますが)ペロリと食べてしまいます！唐揚げも大好きで、大きく揚げたてなのがとてもおいしいです。お腹いっぱい食べたい時は、ぜひお立ち寄りください。

(理学療法士 O)

営業時間：11:00 - 14:30 / 17:00 - 20:00

定休：火、水曜日

船橋市習志野台1-25-18 TEL.047-467-3300



親子天丼ランチ 900円  
鶏天と半熟フライドエッグをのせた親子天丼に小ぶっかけそば(小かけやうどんも選べます)サラダ、豆腐付き

せいろ蕎麦 650円  
大盛りは+150円

ステーションの近況  
(9月末日現在)

〈医療スタッフ〉看護16名 理学療法士5名 言語聴覚士2名 / 保育士3名

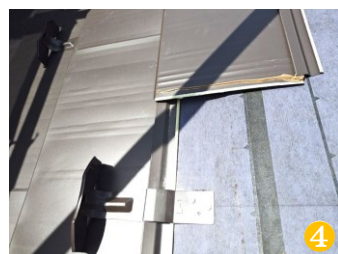
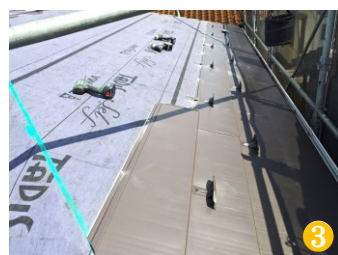
# 私達はリフォームと訪問看護リハビリステーションを連携し お客様の暮らしを豊かにするお手伝いをいたします。

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。



## 屋根工事は雨漏り発生前にしておきましょう！

近年は台風が大型化し、屋根修理や雨漏りに関するお問い合わせを多くいただいています。屋根工事の施工例をご覧ください、ぜひ参考になさってください。今回は既存の屋根の上に新しい屋根材をかぶせる施工方法「重ね葺き(カバー工法)」をご紹介します。



### 施 工 事 例

- ① 強風によって棟(むね)とよばれる一部分が吹き飛んでしまい、強い日差しで屋根材そのものが経年劣化している状態です。
- ② 今回は、コロニアルと呼ばれる屋根材はそのままに、その上に新しい屋根材をのせる重ね葺き(カバー工法)をしていきます。重ね葺きは既存屋根材の解体及びその廃材処分費をかけることなくできるので、工事費用を安く抑えることができます。
- ③—④ あたらしいルーフィング材(古い屋根の上に張る防水シート)を敷き込み、その上に金属製の軽量屋根材(ガルバリウム鋼板)を施工します。耐久性があり、軽量なため耐震性にも優れているガルバリウム鋼板は人気の素材で、いろいろな種類があり色も選べます。
- ⑤ 全面に葺き終わりました。これで豪雨が来ても安心ですね。

屋根工事は屋根の破損、雨漏りが発生してしまう前がお勧めです。被害が出てからの工事ではどうしても場当たりの感じになってしまい、急な出費にもなってしまうので負担が大きくなります。気になることがありましたら私たちにご相談ください。

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！



**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)



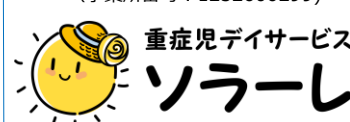
TEL 047-402-6430  
FAX 050-6865-7758

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