

# ふ・み・りー



新生ケア・サービス広報紙

令和7年7月号

ピックアップ

## ★室内の熱中症を予防しよう★

熱中症の約4割は室内で発生しています。  
特に65歳以上の高齢者は注意が必要です！



### ～室内での熱中症の原因～

- ①室内が高温(28度以上)、高湿度。
- ②室内ではのどの渇きを感じにくい。
- ③体温が高い状態が長く続いている。
- ④寝不足や風邪などによる体調不良。
- ⑤体が暑さに慣れていない。

### ～今から出来る予防対策～

- ・エアコン等使用し、室温を26～28度で保とう。
- ・こまめな水分補給と塩分補給を行おう。
- ・睡眠時間を確保して、生活リズムを整えよう。
- ・適度な運動、入浴(湯船に浸かる)で暑さに慣らそう。
- ・「室内で熱中症になるかもしれない」と家族や友人とお互い気にかけてよう。

体の怠さ、めまいなどあれば、すぐに水分補給し、体を冷やしましょう！

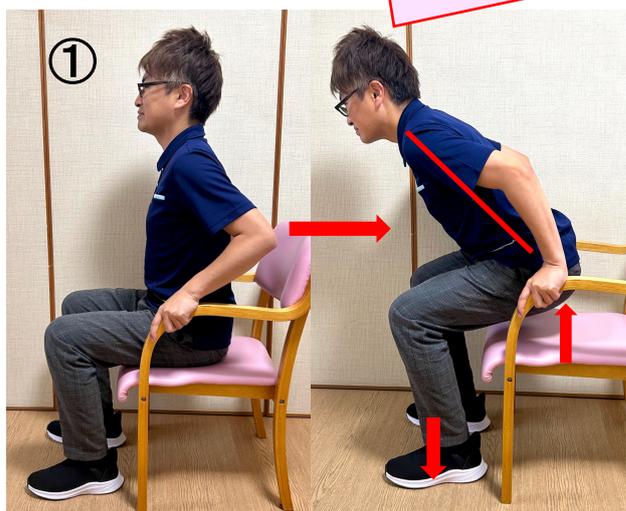
嘔吐や意識障害があるなど重度の場合は、迷わずに救急車を呼びましょう！



## ★～室内で出来る転倒予防体操～★

ちよびっと体操♪

体を前に倒して、両足に体重を乗せてお尻をゆっくりと浮かせていきます。少し浮く程度で良いので、5回行いましょう！



②



体を少し傾けながら片側のお尻を持ち上げましょう。左右10回行いましょう！休憩しながら3セット行います。

膝を真っ直ぐに伸ばした状態で足の指を曲げます。左右10回ずつを3セット行いましょう。

③



※無理をせずに、休憩しながら行いましょうね(^\_^)  
運動前後で必ず水分補給を行ってくださいね！！

## 小規模多機能型居宅介護事業所 にじの音

★～バラ園そして手作りお昼ご飯を堪能～★



まあ美味しそうだわあ(\*^\_^\*)  
みんなで作れて楽しかったなあ♪



みなさんとても  
お上手ですね♪



### にじの音スタッフより

天気の良い日に、こばやしバラ園さんに行ってきました！  
みなさま花が大好きで、普段より足取りが軽快でしたよ(\*^\_^\*)  
お昼ご飯は利用者様の手作りサンドイッチでお腹いっぱい～

## デイサービスセンター コムハウス

★～足湯にお花に心と体がぽかぽか～★

気持ちがいいね～(\*^\_^\*)  
みんなで行けて良かったわ♪



綺麗なバラを持ってきてくれて  
本当にありがとうね～(\*^\_^\*)



### コムハウススタッフより

利用者様が自宅で手入れをしていた真っ赤なバラを  
持ってきてくださり、みんなで観賞しました(\*^\_^\*)  
皆生の足湯にも行き、心も体も温まり、笑顔になりました♪

～事業のご案内～

- ・居宅介護支援事業（ケアマネ）
- ・訪問介護事業（ヘルパー）
- ・訪問看護事業
- ・通所介護事業（デイサービス）「デイサービスセンターコムハウス」
- ・小規模多機能型居宅介護事業「小規模多機能型居宅介護にじの音」
- ・光の学校（地域向けサロン）
- ・ちょいてご屋（介護保険外お手伝いサービス）（居宅介護・重度訪問介護）
- ・看護師家政婦紹介所
- ・障害者福祉サービス事業

介護のお困りごと、気になることは  
ご相談ください。

### 編集後記

30度を超える日が多くなり、梅雨明けも  
近そうですね。水分補給や適度な運動などで  
熱中症や夏バテを予防しましょうね(^\_^)  
これから夏本番。お祭りや地域のイベントなど  
楽しみが多い時期になりますね♪今年も夏を  
満喫できるように、活動していきましょう(\*^\_^\*)



有限  
会社

# 新生ケア・サービス

小さな夢を大きな希望に

〒689-3546 鳥取県米子市熊党200-1 TEL 0859-27-1439

ホームページ



Instagram

