

事業所版

# う・みりー



新生ケア・サービス広報紙

令和5年12月号

## ピックアップ

### ★ヒートショック予防～冬のお風呂に安全に入るコツ～★

#### ～ヒートショックって？～

急激な温度変化により、血圧が変動し、心臓や血管の疾患が起こること。  
失神、不整脈、心筋梗塞、脳卒中などの危険につながる。

#### ～注意が必要な人の特徴は？～

- ・高齢者(特に75歳以上の方)。
- ・糖尿病、高血圧、肥満、動脈硬化、不整脈等の持病がある方。(若い方も注意)
- ・飲酒後にお風呂に入る方。
- ・熱いお風呂を好む方。
- ・長風呂しがちな方。
- ・浴室、トイレ等に暖房設備がない方。



#### ～ヒートショックの特徴～

- ・11月～4月が好発時期。
- (冬は入浴中の心肺機能停止となる人が夏の約11倍)
- ・浴室の他、トイレ、洗面所、台所などでも注意が必要。
- ・生活環境の改善で、未然に防ぐことが出来る。



重要

#### ～ヒートショックを予防するには～

- ①入浴前に脱衣場にヒーターを置く、シャワーを出して浴室を暖めるなど、各部屋の温度差がないようにしよう😊
- ②湯船に浸かる前に、かけ湯、シャワーで体を温めよう😊
- ③湯船の温度は41度以下で、長湯は避けよう(10分以内)😊
- ④入浴前後はコップ一杯の水分補給をしよう😊
- ⑤入浴前、入浴後すぐのアルコール摂取は避けよう😊
- ⑥血圧が高いときは入浴を控えよう(受診している人は主治医に確認)😊
- ⑦高齢者や持病のある方は、入浴前に同居者に声をかけよう😊

#### ～ヒートショック時の対応方法～

##### 《目眩や立ちくらみなど軽度症状の場合》



- ・その場にゆっくり座り、可能であれば横になる。
- ・浴槽内の場合は湯を抜く。
- ・水分を摂取する。



##### 《失神、四肢の脱力、麻痺など重度症状の場合》

- ・浴槽内にいる場合はすぐに湯を抜き、119に通報する。
- ・揺さぶったりはせず、頭を水平に保つ。
- ・嘔吐がある場合は、顔を横に向ける。

※重要なのは「焦らず、冷静に対処すること」です。対応が困難な場合はすぐに119番に通報しましょう💡

## 今月の一押し

### ★～巣まつりで利用者さんの作品を初展示～★



「祝」初作品展示😊



わしが塗ったやつを  
出いてごしてや😊  
ありがとうございます😊



こげな祭りは久々だ😊  
やっぱり賑やかがいい♪  
来年も行くだわな😊

この度は巣まつりで  
作品を展示させて  
頂きまして、本当に  
ありがとうございます😊



## 小規模多機能型居宅介護事業所 にじの音

### ★～秋を満喫紅葉ドライブとおやつレク～★

秋晴れ大山で「はいチーズ😊」



綺麗でしょ～😊  
久しぶりに来たわ♪  
本当に嬉しい😊  
ありがとうね😊



出来たわ😊  
美味しそう♪  
上手でしょ😊



私だって負けてないわよ😊  
どっちが綺麗⚡？？？

#### にじの音スタッフより

曇り空の紅葉ドライブでしたが、到着すると  
雲が晴れて大山が顔を見せてくれました😊  
サツマイモの手作りおやつも大好評でした♪

甘くて美味しいわあ😊  
自分で作ると違うわね♪  
また作りたいわ😊

### デイサービスセンター コムハウス

### ★～恒例の人気芋煮会を開催～★



細かい作業はわたし達に  
任せてちょうだいね😊  
年季が違うだけ～ん😊

美味しくなるように  
同じ大きさに  
揃えて切るだで😊



青空の下で作ると  
美味しさ倍増～😊  
さあ出来ましたよ～😊

わしだって上手いこと  
やるもんでしょう👉  
やっとっただで😊



#### コムハウススタッフより

今年も青空の下で芋煮会ができました😊  
皆様で協力して作った芋煮、たくさん的人に  
食べて頂けて良かったです♪来年もお楽しみに☆

### ～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

#### 編集後記➡

11月は寒暖差で体調管理が難しかったですが、冷え込むことが増えてきましたね🥶  
暖かい格好、食事や運動で体の中から暖めましょうね😊  
今月はクリスマス会や年末年始とイベントが盛りだくさんです(^o^)2023年を  
みなさまもいっぱい楽しみましょうね😊



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

