

# ふ・は・み・りー



新生ケア・サービス広報紙

令和7年1月号

ピックアップ

## ★ヒートショック予防～寒い冬のお風呂にご用心～★

・ヒートショックとは、温かい部屋から寒い場所への移動など急激な温度変化により  
血圧が大きく変動することで、失神や不整脈、心臓疾患を引き起こすことです！



### ～特に入浴は注意が必要～

- ・居室、脱衣所、浴室で寒暖差が大きい。
- ・寒さによって上昇した血圧が、お湯に浸かることで急激に低下する。  
→血圧の乱高下で、心臓への負担が大きい。
- ・入浴中の失神は、溺れて亡くなる危険もある。



特に高齢の方は  
注意が必要です！

### ～今すぐに出来る予防対策～

- ①脱衣所、浴室を暖めておく！
- ②湯船は41度以下で、10分以内！
- ③こまめな水分補給(入浴前のアルコールは控える)！
- ④日頃からの生活習慣病予防が大切！



・家族がいれば入浴の際は  
一声かけてから入りましょう♪



※遅いと思ったら、  
様子を見に行きましょう！

## ★～100均グッズでチューブエクササイズ～★

ちよびっと体操♪

太ももの外側を意識して  
足を大きく拡げて(①)  
10秒間キープします！



チューブは100円均一で購入できます♪  
緑、オレンジ、青の順番に硬くなります。  
自分に合った硬さで挑戦しましょう(^o^)



エクササイズチューブを足にかけて、股関節、膝関節の  
曲げ伸ばしを行います。(②、③)左右10回ずつ行いましょう！  
次に足首の曲げ伸ばし(④)を左右10回ずつ行いましょう(^o^)

## 小規模多機能型居宅介護事業所 にじの音

★～ドーナツバイキングを開催～★



久々のドーナツだで♪  
自分で選んだけんなあ！  
とっても美味しいわよ(^o^)



### にじの音スタッフより

おやつレクでドーナツバイキングを開催しました！！  
みなさま自分の足で会場まで行き、食べるドーナツも  
自分で選んで頂きました♪選べるって幸せですね(^o^)

## デイサービスセンター コムハウス

★～昔の遊びと大好きなカラオケを満喫～★



### カラオケ楽しいわね♪



おはじきか(^\_^)  
ようやったもんだ♪  
上手いもんだろ！

### コムハウススタッフより

昔の手遊びレクリエーションからのカラオケ大会～♪  
懐かしい遊びや昔好きだった歌を歌ったりと  
思い出を話しながら、とても盛り上がりました(^\_^)

### ～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

2024年も広報誌を通じて大変お世話になりました。本当にありがとうございます(^\_^)  
「広報誌読んでよ。体操を行ってるよ。」など声をかけて頂けて、とても嬉しかったです！  
2025年も生活に役立つ情報や健康、体操の豆知識など継続して発信していきますね♪



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

