

ふ・み・りー



新生ケア・サービス広報紙

令和7年12月号

ピックアップ

★ヒートショック予防～冬場のお風呂は要注意～★

暖かい部屋から寒い部屋への移動(気温差10℃程度)等で
血圧が大きく変動し、心筋梗塞や脳梗塞の危険があります。



～温度変化と血圧変動～

【暖かい部屋】

【寒い脱衣所・浴室】

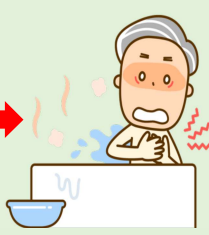
【熱い湯船】



血圧安定



血圧上昇



血圧低下

～今日から出来ること～

- ①お部屋は温めすぎず、20℃程度！
- ②脱衣所にヒーター等を置く！
- ③入浴前にシャワーで浴室を温める！
- ④湯船は40℃前後で、10分程度！
- ⑤入浴前後に1杯の水分補給！
- ⑤入浴は家族に声をかけてから！



65歳以上の方や持病をお持ちの方は、特に注意が必要です！
めまい等感じた場合は無理に動かず、すぐに人を呼びましょう！

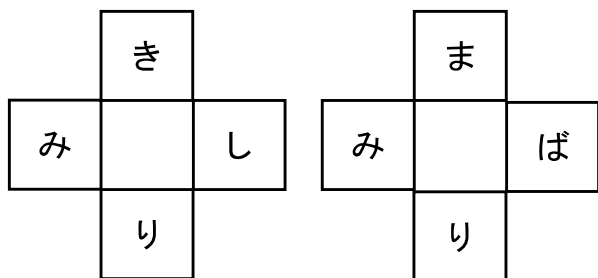


★頭の体操習慣で認知症を予防しよう★

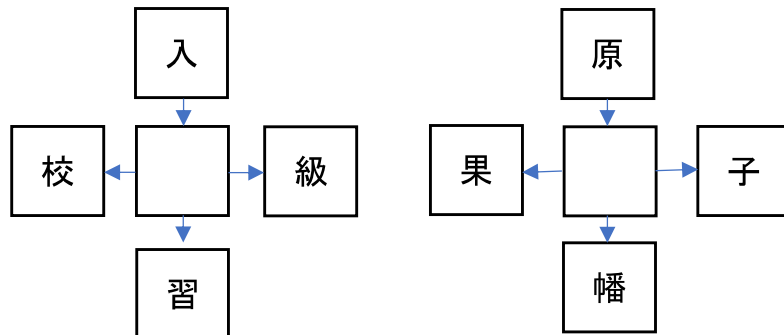
※回答は裏面にありますのでチェックしてみてくださいね♪

ちよびっと体操♪

①真ん中の口に共通のひらがなを入れましょう。



②共通する漢字を入れましょう。



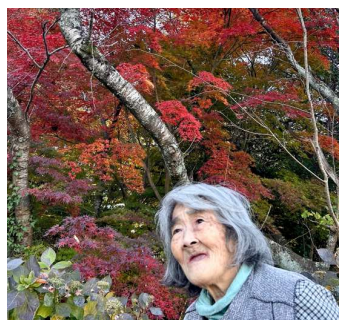
③口をに数字を入れて計算式を成り立たせましょう。例

$$5 + 6 - 3 = 8$$

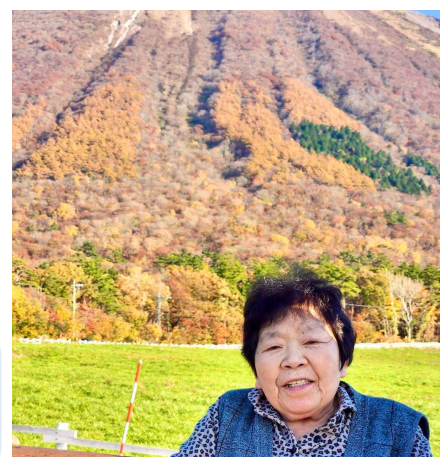
$$8 - \square + 7 = 9 \quad 9 + 8 - \square = 7$$

小規模多機能型居宅介護事業所 にじの音

☆～紅葉の季節を満喫しました～☆



一緒に行けたね～
綺麗だわあ(*^_^*)



にじの音スタッフより

少し肌寒くなりましたが、今月は紅葉を見にドライブや散歩に出かけました(*^_^*)皆様元気になり歩き、秋の景色を堪能されていました！またみんなでお出かけしましょうね(^o^)

デイサービスセンター コムハウス

☆～毎年恒例の芋煮会を開催しました～☆



いいお芋が採れたから
今年も美味しいわ(^o^)
みんなで食べましょう！



手作り芋煮の完成～♪



コムハウススタッフより

毎年恒例の芋煮会を開催しました(*^_^*)
みんなで育てた、たくさんのお芋を使ってみんなでお料理。
「美味しいわあ」とみなさま素敵な笑顔になりました(^o^)

～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

最近では冷え込みが厳しくなりましたね！！
晴れた日にはできるだけ体を動かす機会を
作って、冬を元気に楽しく乗り越えましょうね。
さて、表面の頭の体操の回答です(^o^)
①は「こ」「つ」②は「学」「因」③は「6」「10」。
どうでしたか？たまには脳トレもいいですね♪



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

