

地域版

ふ・あ・ほ・りー



新生ケア・サービス広報紙 令和4年11月号

ピックアップ

★今月のプチ講座★

今回は ^{じよくそう} ～褥瘡(床ずれ) 予防対策～ について

10月20日は日本褥瘡学会が定める「床ずれ予防の日」、
そして11月第3木曜日は「世界褥瘡予防デー」でもあるのです。

床ずれ予防のポイントはズバリ!!!!

「**長時間同じ姿勢にならないこと**」です😊

しかし、忙しい毎日で2時間おきに起きてもらったり、
寝返りをしたりは、家族さまも、ご本人さまも大変です😓

2時間おきに姿勢を変えるのが難しい場合は……

★～圧抜きでレッツ・リセット～★

写真のようなグローブを使って、お尻や背中に手
を入れて上下左右にさすってください(^ω^)

圧抜き方法 マルチグローブ 100均袋でも OK

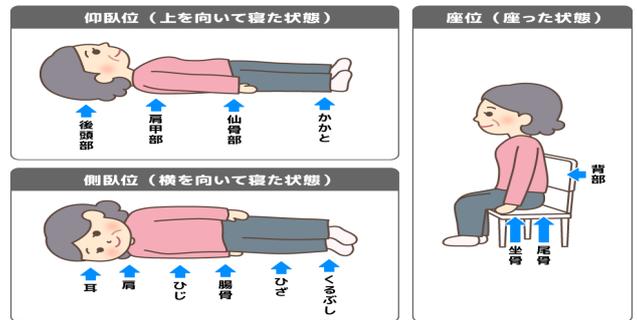


☆床ずれ予防には、清潔の維持、美味しいご飯をしっかりと食べる、適度な運動、水分補給も大切です💡

※床ずれについて、その他のことで気になること、不安がある場合はいつでも相談してくださいね😊

★～床ずれはどこに?～★

かかと、お尻や頭、肘など筋肉が薄
い場所に来れやすいです😓



★～マットレスを高機能なものに変更～★

褥瘡予防マットレスやエアマットレスに変更することで
褥瘡予防、進行を抑制することが出来ます(^ω^)
無理なく出来る関わりを心がけましょう😊

★今回のちょびっと体操は、ながら体操第二弾「ながらストレッチ」です😊★



TVを
見ながら



煮えるのを
待ちながら

【ストレッチの効果】

- ・柔軟性の維持・肩こり予防
- ・血行不良による頭痛予防
- ・リラクゼーション効果等

ちょびっと
体操♪



肩伸ばし左右 10 秒



手首伸ばし上下10秒



太もも伸ばし左右 10 秒



膝伸ばし左右 10 秒

☆あなたの出来る回数、セット数でムリなく運動してみてくださいね☆😊

小規模多機能型居宅介護事業所 **にじの音**

活動紹介♪

★豪華客船のシェフが帰って来たあ〜(^ω^)^★



美味しいわ〜(^ω^)
こんなの食べたことないわ😊



もったいなくて
食べられませんよ♪



うまいもんだなあ♪
こりやかぼちやかあ？



にじの音スタッフより

毎日美味しいデザートにみなさん笑顔になり喜ばれていました😊僕らも負けられないように利用者さまの元気や、笑顔に繋がるように、頑張ります！

デイサービスセンター **コムハウス**

★大切に育てたサツマイモ掘り〜(^ω^)^★



私が一番大きいわよ〜！！



若いのや♪
こうやって掘るんだぞ〜！

私もとれたわよ☆
すごいでしょ(^ω^)



みんなで
記念撮影〜📷



コムハウススタッフより

みなさんの足腰の強さにびっくりでした♪
終始笑顔で素敵な芋掘りになりました😊

～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）
- ・障害者福祉サービス事業
- ・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✍️

「第一弾を越えないといけない」という思いが邪魔をして？なかなか思うように進まずな今回でした。途中いい意味で諦めて、力が抜けたのかスラスラと筆（指）が進みました😊
硬くならず、楽な気持ちで書きたいことを今後も綴っていこうと思います😊

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 