地域版

ふぁみりー

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。

～ヒートショックの特徴～



・１１月～４月に起こりやすい。
（入浴中に心停止となる人が、冬は夏の約11倍）
・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。

～注意が必要な人の特徴は？～

・高齢者。
・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）
・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。



～ヒートショックを予防するには～

重要

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）
⑥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

☆～巌まつりで利用者さんの作品を初展示～☆





わしが塗ったやつを
出いてごしてや😆
ありがとうなぁ😊



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😆

この度は巌まつりで
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😊



活動紹介♪

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😆」



私だって負けてないわよ😆
どっちが綺麗🤣？？？



出来たわ😊
美味しそう♫
上手でしょ😆



甘くて美味しいわぁ😊
自分で作ると違うわね♫
また作りたいわ😊



久しぶりに来たわ♫
本当に嬉しい😊
ありがとうね😆

綺麗でしょ～😆

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♪

デイサービスセンター　コムハウス

⭐～恒例の大人気芋煮会を開催～⭐





美味しくなるように
同じ大きさに
揃えて切るだで😆



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😄



青空の下で作ると
美味しさ倍増～😊
さぁ出来ましたよ～😆



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😊

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、たくさんの人に
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
- 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
- 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」

編集後記✏　新生ケア･サービス　生島瑞穂

今年は地域の皆様、ご利用者様、そして職員に支えて頂いた一年でした。私も在宅で母を看取るという経験をしました。多くの方に支えて頂き、最期を自宅で迎えることが出来ました。今年を一言で表すと「感謝」です。
これからもよろしくお願い致します。

Sinsei Care Service

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　https://www.shinsei-care-service.com/

Instagram