

地域版

# ふ・み・りー



新生ケア・サービス広報紙

令和6年4月号

ピックアップ

## ★脱水予防について～1日にどれだけの水分が必要なの？～★

### 《体から出ていく水分》

尿・便: 1600ml

呼気・汗など: 900ml



||



合計: **2500ml**



### 《体に必要な水分》

**2500ml**

【内訳】

体内で作られる水: 300ml

食事: 1000ml

飲み水: 1200ml



重要

一日**1200ml程度**飲めていれば良いと思います！



× □杯



□本

湯飲み一杯120ml

コップ一杯180ml

※ペットボトルが正確に把握しやすいですよ。

※のどが渴いたと感じなくても水分を飲むことを意識しましょうね！！

## ★～暑さに負けない体作り～★

ちよぴっと体操♪



椅子に座って  
両方の膝を上げて  
その場でお腹を意識して  
キープします💪

呼吸を止めないように  
10秒数えましょう♪  
休憩しながら  
3回行いましょう💪



椅子に座って  
できるだけゆっくりな  
スピードで、しっかりと  
手足を上げて走りましょう🏃

手足上げ10回を  
休憩をしながら  
3回行いましょう💪

無理ないように  
軽く汗ばむ程度で  
大丈夫ですよ♪

※運動前、運動後には  
水分補給を忘れずに行いましょう💪

小規模多機能型居宅介護事業所 **にじの音**

☆～春を感じにお散歩～心もほかほかに♪～☆

今日はいい散歩が出来ました♪



桜の花びらが可愛いわね。



土筆もあながな～  
もう春だね～(^\_^)

ほら見ないや(^\_^)  
綺麗に咲いてる。  
あんたも見るだが♪



**にじの音スタッフより**

近くの桜が綺麗に咲いたので、みんなで散歩に出かけました♪まだ肌寒かったですが、春を感じて皆さま笑顔に、そして心もほかほかになりました。

**デイサービスセンター コムハウス**

☆～みんなで雛人形、雛飾りを作成しました～☆



みんな綺麗に作りなあがん♪

こんなことが私は  
大好きなのよ。



雛飾りを展示～♪



雛人形壁画作品が  
完成しました。

**コムハウススタッフより**

雛人形貼り絵と雛飾りを皆様で作りました(^\_^)  
利用者様同士で役割分担を行い取り組まれました。  
2作品ともデイサービス内で素敵に展示しています。

～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

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☺

暖かくて、晴れた日が多くなりましたね(^\_^)  
そんな日は散歩やドライブに出かけたりして  
春を見つけに行っています♪あなたはどんな  
春に出会いましたか？春を楽しみましょうね。  
今年は外でお弁当を食べたり、少し遠出など  
よりアクティブに活動しようと思っています♪



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

