

地域版

# ふ・ほ・ほりー



新生ケア・サービス広報紙

令和6年8月号

ピックアップ

## ★床ずれ予防～床ずれはなぜ起こるのか～★

床ずれは一度出来ると重症になることが多いため  
作らないこと(予防)がとても重要になります！！



床ずれの原因

重要

栄養不足

ズレ  
(引きずり)

寝たきり

ムレ  
(失禁や汗)

床ずれ発生

皮膚の弱さ

関節が固まる  
骨の突出

特にお肉、豆腐など  
タンパク質が大切！



食事をしっかり食べて、長時間同じ姿勢でいることは避けましょう💡  
日々の皮膚の確認、清潔の保持がとても大切ですよ(^o^)

## ★～立ち上がり運動で寝たきり予防しよう～★



椅子からの立ち上がり運動を  
連続10回行いましょう💪  
出来るだけ足の力を使って  
手は体を支える程度で  
お尻を椅子から離しましょう！

10回連続で立ち座りが出来たら  
今度は10秒間お尻上げをして  
その姿勢で止まりましょう💪  
10秒間その場で止まるを  
3セット繰り返しましょう(^o^)



7月  
活動紹介♪

## 小規模多機能型居宅介護事業所 にじの音

★～たなばたレクリエーションを開催～★



みんなの願いが  
叶いますように(^o^)



おそうめんが  
バッチグー👏  
美味しいわあ♪



夏は素麺が  
つるつとして  
最高だわ！！  
美味しいよ♪



### にじの音スタッフより

七夕の日は、みんなで書いた願い事を飾って、  
手作りのお昼ご飯、デザートでお祝いをしました♪  
みなさまの願いが叶うように僕らも頑張りますよ！



## デイサービスセンター コムハウス

★～みんなの願いが叶いますように～★



みなさん素敵な願い事ね♪  
叶ってほしいですね！！



みんなの願いが  
叶うと私たちも  
嬉しいねえ(^o^)



これからも元気で  
いられますように♪



みんな頑張って～！！  
上手だがん(^o^)

### コムハウススタッフより

短冊にみなさまの願い事を書いて飾りました(^o^)  
七夕レクも協力して天の川を渡ることが出来ました。  
とても盛り上がり、素敵な七夕の1日になりました♪

～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）
- ・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

朝夕が少し涼しくなってきましたね(^o^)  
朝夕の散歩や運動など気持ち良いですよ。  
熱中症の危険はありますので、水分をしっかり  
とって、秋シーズンを楽しみましょうね(^\_^)  
9月は美味しいものを食べたり、綺麗な場所を  
ドライブしたりして、楽しみたいですね♪



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

