

地域版

# ふ・あ・み・りー



新生ケア・サービス広報紙

令和6年5月号

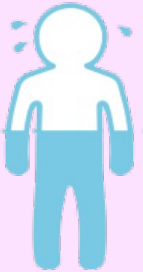
ピックアップ

## ★脱水症対策～脱水症になったらどうするの？～★

～脱水症の症状は？～

※体に水分が足りなくなると、様々な症状が起こります💧

軽度



軽度

- ・唇、口の乾燥
- ・皮膚のかさつき
- ・手足が冷たい
- ・ぼーとする
- ・眠気、めまい

中等度



中等度

- ・頭痛、吐き気
- ・脱力、体の怠さ
- ・手足のふるえ
- ・発熱
- ・嘔吐や下痢

重度



重度

- ・呼吸困難
- ・意識が遠のく
- ・失神、けいれん
- ・汗をかかない
- ・目がくぼむ

重要

軽度、中等度の脱水の場合は

経口補水液やスポーツドリンクを

すぐに飲みましょう！！



～自宅での経口補水液の作り方～

水1Lに対して

砂糖40g(大さじ4.5杯)

食塩3g(小さじ半分)

分量は目安ですので、

持病をお持ちの方は主治医にご確認ください！

※市販のものを  
常備しておく  
安心ですね♪



※重度の脱水症状がある場合は

迷わず救急車を呼んでくださいね！

## ★～お相撲ポーズで暑さに負けない体作り～★

ちょぴっと体操♪



椅子に浅く座って  
股を痛みがない範囲で  
開きましょう！

両膝を持って体を回して  
背骨、股関節をしっかりと  
ストレッチしましょう(^o^)

左右10秒間を  
3セット行いましょう♪  
痛みがある場合は  
やめておきましょうね！

お相撲さんの  
四股踏みを行  
いましょう♪

体が倒れない程度に  
足を持ち上げて  
床をドスンと  
強くふみましょう♪  
左右5回を  
3セット行いましょう！



小規模多機能型居宅介護事業所 **にじの音**

★～春といえばお花見ドライブでしょ～★

みんなで記念写真～(^o^)



来て良かったわあ～(\*^\_^\*)



こうして一緒に花見は何年ぶりかしら♪

私はドライブで景色を見るのが大好きだけん♪  
ありがとうな(^\_^)



4月  
活動紹介♪

**にじの音スタッフより**

日程調整に苦戦しましたが、なんとか全員で花見に行けました♪花を見るとみなさま笑顔となり自然と会話も増え、楽しい時間となりました(^o^)

**デイサービスセンター コムハウス**

★～春をみなさまそれぞれで満喫中～★



元気に咲いたね～  
ほんと美しいわね♪



綺麗ねえ～今年も行けて幸せ♪



ワシに任せえ～♪

私の勝ちかしら？  
楽しかったわね(^o^)



**コムハウススタッフより**

春はお花の季節♪お花見に出かけたり皆様に楽しんでいただけるように手入れしたりそれぞれの活動を楽しんでいます(\*^\_^\*)

～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）
- ・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☞

「春来ましたね。」と喜んでいたら、もう夏のような日があったりで、体調を管理するのが大変です！梅雨になるとジメジメしますね！  
適度な運動と水分補給で気候の変化、暑さに負けない体にしましょう♪  
これからは紫陽花やお祭りが楽しみです♪



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

