



霜月・11月を和暦では霜月(しもつき)と呼びます。風が弱く気温がぐっと下がった日に起こりやすい“霜”が降り始める頃を表す「霜降月」が由来と言われています。日が暮れるのが突然早くなったように感じる時期でもあり、日に日に冬の足音が大きくなってきます。感染症対策は勿論ですが、急激な冷え込みで体調を崩さないよう、しっかり栄養を摂って冬を迎える準備を進めておきましょう。

新型コロナウイルスについて

広島県における新型コロナの感染者数は10月下旬には累計で650名を超えました。うち480名は7月以降に発生しており、この数字が表すように、4月の緊急事態宣言により一時的に感染拡大が収まりかけた後も、収束の見通しは立たない状況が続いています。県内では先月もクラスターが発生しており、現在もまだまだ危険であることに変わりはありませんので、引き続き気を緩めずに過ごしましょう。

◆インフルエんザの予防接種を早めに打ちましょう

…コロナとインフルエんザは似たような初期症状があり、どちらが高齢者が感染すると重症化しやすいと大変危険です。見分けをつけやすくするために、インフルエんザの予防接種を早めに打っておきましょう。

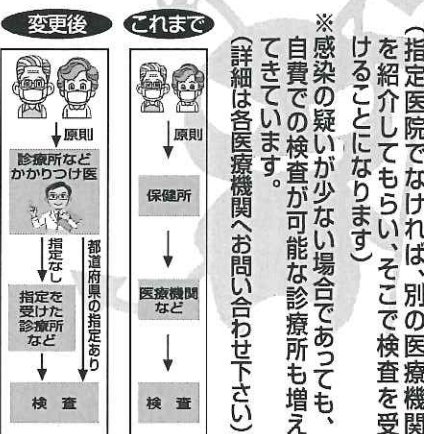
※65歳以上の方は予防接種の助成制度があり、広島市の方は16,000円、府中町の方は10,000円で接種が可能です。詳しくはかかりつけ医へ相談してください。

(先月号の紙面では、府中町は15,000円と掲載しておりましたが、今年度に関しては10,000円が正しい金額でした。お詫言ひして訂正いたします。)

地域	感染者数									
	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月		
広島市	4	73	6	0	114	87	36	27		
尾道市	2	1	0	0	1	0	1	0		
福山市	0	22	0	0	25	18	6	5		
府中町	0	2	0	0	3	3	1	1		
江田島市	0	1	0	0	0	0	1	0		
三次市	0	42	3	0	0	0	0	0		
東広島市	0	2	0	0	0	2	0	0		
廿日市市	0	3	0	0	2	3	2	1		
三原市	0	1	0	0	1	0	0	0		
呉市	0	1	0	0	6	4	68	39		
海田町	0	1	0	0	1	1	1	2		
安芸郡	0	0	0	0	1	0	0	0		
府中市	0	0	0	0	1	3	0	0		
熊野町	0	0	0	0	3	0	0	0		
大崎上島町	0	0	0	0	1	0	0	0		
庄原市	0	0	0	0	0	4	0	0		
坂町	0	0	0	0	0	0	1	1		
世羅町	0	0	0	0	0	0	0	1		
大竹市	0	0	0	0	0	0	0	1		
県内(非公衆)	0	0	0	0	2	0	2	0		
月別合計	6	149	9	0	161	125	119	78		
合計感染者数	647									
死者数	5									

広島県における新型コロナウイルス感染者数(地域別)

※数値は令和2年10月24日現在、再感染者8名を除く



◆少しでも体調が悪いと思ったら

「感染を疑う目安となる症状」

37.0℃以上の発熱、身体のだるさ、咳、のどの痛み、鼻水、鼻づまり、においがしない、味がしない など

まず近くの診療所やかかりつけ医へ電話で相談しましょう。

(感染拡大を防ぐため、すぐに病院へ向かうのではなく、まずは電話で状態を伝えるようにしましょう)

その医療機関がコロナ検査の「指定医療機関」となっており、感染の疑いありと診断されれば、保険診療としてコロナ検査が可能です。

(指定医療機関でなければ、別の医療機関を紹介してもらい、そこで検査を受けることになります)

かかりつけ医がない方は、こちらまで

新型コロナウイルス感染症コールセンター(相談窓口)

*広島市:082-241-4566

*府中町:082-286-3243

健康寿命を延ばすためには、毎日続けましょう。

●舌を鍛えるために

あいうべ体操(特にお勧めです！)

できるだけ大きく口を動かしながら、1秒間ずつ「あ」「い」「う」を繰り返す(毎食前10回ずつ行うのが良いです。)

「べ」の時はいくつか舌を出して、ぐぐぐと伸ばすのがポイントです。

●舌を鍛えるために

口を閉じて、舌の先で歯ぐきの表側をなぞるよう(舌を回す)(左右交互に10回ずつ)

●舌を鍛えるために

あごを持ち上げ体操

下あごに両手の親指を当て、下を向いてあごを引きながら、親指を押し返す(5秒間を3セット)

●舌を鍛えるために

あごの下で体操

あごの下に手の平の付け根を当て、手とおでこで押し合いながら、おでこを覗き込むようにおでこを下に動かす(10秒間を3セット)

●舌を鍛えるために

あごの下で体操

あごの下に手の平の付け根を当て、手とおでこで押し合いながら、おでこを覗き込むようにおでこを下に動かす(10秒間を3セット)

11月の野菜ホウレン草

生き生きとした老後を応援します

虹の里だより

Vol.244

2020.11

次号は12月6日(日)発行

発行人 中井 公孝

社会福祉法人 広島東福社

心と心をつなぐ虹の架け橋

虹の里

特別養護老人ホーム
併設デイサービスセンター虹の里
(第1デイサービスセンター)
虹の里 居宅介護支援事業所

〒732-0031
広島市東区馬場2丁目1398番地の1
(広島バス29番「小川原車庫」行き
「豊芝入口」バス停下車徒歩2分)

☎(082) 508-5551
FAX (082) 508-5550
E-mail: nijinost@jasmine.ocn.ne.jp

虹の里
第2デイサービスセンター

〒732-0031
広島市東区馬場2丁目548番1
(広島バス29番「小川原車庫」行き
「西の畑」バス停下車徒歩2分)

☎(082) 824-8844
FAX (082) 883-0580
E-mail: daini-nijinost@beetle.ocn.ne.jp

虹の里
第2特別養護老人ホーム
第2居宅介護支援事業所

〒732-0031
広島市東区馬場3丁目26番2-4号
(広島バス29番「小川原車庫」行き
「豊芝入口」バス停下車徒歩10分)

☎(082) 516-5225
FAX (082) 899-8008
E-mail: no.2-nijinost@gaea.ocn.ne.jp

http://nijinosato.info

誤嚥性肺炎に注意！

昨年、国内で肺炎により死亡された方は約9万5千人で、その中の多く(60歳以上)は約96%が「誤嚥性肺炎」によるものです。誤嚥性肺炎は高齢者にとっては大変注意すべき病気ですので、以下を参考に予防に努めましょう。

●口の中が乾燥しやすい冬場は特に注意！

誤嚥性肺炎は、口に入れた物が間違えて気道に入り込み(誤嚥)、細菌が肺で増殖することにより発症します。特に、今からの季節は空気が乾燥し、抗作用のある唾液が少なくなり、誤嚥性肺炎が起こりやすくなります。

●「6秒」舌を鍛えよう！

…のどの筋肉が衰えると、気道と食道の入口を仕分ける「フタ」の動きが悪くなり、誤嚥しやすくなります。舌の筋肉が衰えると、その重さで口が開きやすくなり、口の中が乾燥しやすくなり細菌の温床となってしまうのです。

●舌を鍛えるために

あごの下で体操

あごの下に手の平の付け根を当て、手とおでこで押し合いながら、おでこを覗き込むようにおでこを下に動かす(10秒間を3セット)

●舌を鍛えるために

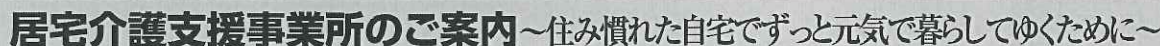
あごを持ち上げ体操

下あごに両手の親指を当て、下を向いてあごを引きながら、親指を押し返す(5秒間を3セット)

●舌を鍛えるために

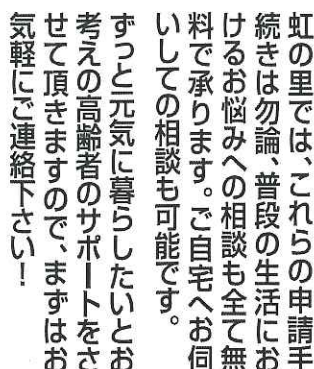
あごの下で体操

あごの下に手の平の付け根を当て、手とおでこで押し合いながら、おでこを覗き込むようにおでこを下に動かす(10秒間を3セット)



・お風呂の中が滑りやすく怖い：

但し、事前に介護保険の認定申請が必要です。



〈お問い合わせ先〉

虹の里 居宅介護支援事業所

江の里 第二回七ヶ瀬支那事務所

1-800-368-2267