



大雪 (12月7日) 山々が雪で白く彩られ、平野部にも冷たい北風が吹き込む時期です。晴天の青空の中をはらはらと舞い振る雪を表す「風花(かざはな)」や、紅く色づく南天を愛でながら、大地の霜柱を踏みしめる日々が訪れます。**冬至** (12月22日) 一年のうちで「昼が最も短く、夜が最も長くなる日」です。昔はこの日を境に徐々に昼が長くなっていくことから「芽出度い(めでたい)日」と考えられました。大掃除をはじめ、心清らかに新年の準備を進めましょう。

高齢者は定年退職、収入減少、子供の独立、知人との死別といった、役割や環境の変化により気力や活力を失いやすく、そこから社会とのつながりを持つこと、自分が億劫となり、家に閉じこもりがちになるケースが増えるようです。それが生活面や精神面などにも悪影響を及ぼし、フレイルが進行、重症化してゆきます。

↓自分が得意なこと、できるを見つけてみましょう。地域のボランティア活動やサークル活動に参加することは、社会的な役割を担っているという自信や生きがいにもつながります。あなたの地域でよく見かける高齢者の方は、生き生きと輝いていませんか?

2.栄養補給 (“孤食”より“共食”)

一人暮らしの高齢者は、一人で食事をする「孤食」になることが多い、食事の品数も減り、食材も偏りがちとなります。また、食欲も低下しやすく、栄養状態に陥りやすくなります。

一方、家族や友人と一緒に食事をする「共食」は、食事を楽しむことができるため食欲が高まり、また、自然に品数も増えて多くの食材を食べることができます。

↓「歌を歌う」「早口言葉を言う」「友人や家族とおしゃべりする」などが効果的です。定期的な歯科受診も忘れないよう】します。

※喉の筋力の低下により、飲み込んだものが気管に入れる誤嚥を引き起こしやすくなります。特に高齢者は、これが原因の「誤嚥性肺炎」により毎年多くの命を落とされていますので、軽視してはいけません。

(但し、感染予防のため、遠方にお住まいの方との食事は控えましょう)

フレイルの進行を少しでも緩やかにするため、これらを意識して生活し、一日でも長く、健康で楽しい人生を過ごしましょう。



虹の架け橋
告を送るたまに

フレイルについて②

(後編)

3.適度な運動

↓日頃から運動習慣のない人にとっては、頭ではわかつていてもなかなか行動に移せない。長続きしないことも多いと思います。

↓「日常生活そのものに運動を取り入れる」という発想を持ちましょう。

・出かける時はなるべく徒歩で出かける

・できるだけ階段を使うなど

・歩く時は、「お尻と背筋を伸ばしてしっかりと腕を振り、歩幅を大きくして少し速歩きする」ことを心掛けましょう。全身の筋肉を効率よく使うことができます。



4.口腔ケア

↓「噛む」「飲み込む」といった口腔機能は加齢と共に衰え、硬い食材が食べられなくなったり、むせたりすることが多くなります。また、舌の動きが弱まって滑舌が悪くなったり、食べこぼしが増えたりと、口腔機能は様々な角度から少しずつ低下してきます。

↓「歌を歌う」「早口言葉を言う」「友人や家族とおしゃべりする」などが効果的です。定期的な歯科受診も忘れないよう】します。

※喉の筋力の低下により、飲み込んだものが気管に入れる誤嚥を引き起こしやすくなります。特に高齢者は、これが原因の「誤嚥性肺炎」により毎年多くの命を落とされていますので、軽視してはいけません。

(但し、誤嚥性肺炎については、次月以降改めてご紹介します)

○県を跨いだ移動を控える

↓年末年始には家族が帰省していく方も多いと思いますが、感染者が多い地域の方との接触は危険ですので、県を跨いだ移動・接觸はできるだけ控えましょう。

(現在の感染者は、「ワクチン未接種の人が約8割を占めています。特にワクチン未接種者との接觸は避けましょう)

○換気を徹底し、湿度にも気を配る

・ウイルスの滞留を防ぐため、1時間に10分程度は、2箇所以上の窓を開けて室内の空気を入れ替えましょう。換気後や暖房使用時は特に温度が下がりやすいため、加湿器を活用したり濡れタオルを干すなどして、少しでも湿度を高く保つよう心掛けましょう。(理想的な湿度は50~60%です)

○外出は必要最小限に

・外出時は必ず不織布マスクを着用し、こまめに手指の消毒を行いましょう。

・買い物は平日の昼／夕方の間に、人混みを避け短時間で行いましょう。

・年末にかけて人出が増えますので、必要な物の買い出しはできるだけ早い時期に済ませましょう。

○旅行

日本ではしばらく感染状況は落ち着いていますが、海外では新たな変異株(オミクロン株)が発見されており、決してコロナは終息したわけではありません。各場はインフルエンザなど他の感染症にも注意が必要になりますので、引き続き細心の注意を払って感染対策に努めましょう。

コロナ情報

日本ではしばらく感染状況は落ち着いていますが、海外では新たな変異株(オミクロン株)が発見されており、決してコロナは終息したわけではありません。各場はインフルエンザなど他の感染症にも注意が必要になりますので、引き続き細心の注意を払って感染対策に努めましょう。

コロナ情報

12月の果物/西洋梨

虹の里

Vol.257
2021.12
次号は1月3日(月)発行

発行人 中井 公孝

社会福祉法人 広島東福社会

心と心を結ぶ
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
広島市東区馬木2丁目1398番地の1
(広島バス29番「小河原車庫」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
広島市東区馬木2丁目548番1
(広島バス29番「小河原車庫」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
広島市東区馬木3丁目26番2-4号
(広島バス29番「小河原車庫」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>

(広島PCRセンター予約受付 TEL: 050-141-6373)

虹の里[デイサービス]のご案内 ~心身の衰えを少しでも感じたら、是非デイサービスへ~

お問い合わせ先
デイサービスセンター 虹の里 担当 清水・吉村
☎ 082-508-5551
虹の里デイサービスセンター 担当 谷川・上峰
☎ 082-824-8844

虹の里では、昼食・送迎つきでデイサービスを実際にご利用いただけます。お気軽にご連絡ください。
【お問い合わせ先】
デイサービスセンター 虹の里 担当 清水・吉村
☎ 082-508-5551
虹の里デイサービスセンター 担当 谷川・上峰
☎ 082-824-8844

1日無料体験実施中!
デイサービスはフレイル予防に最適です!!

だから


① 同年代の方との交流を通じて友人づくりができます。
② 仲間と一緒に趣味活動や運動を楽しむことができます。
③ 栄養バランスのとれた美味しい食事を味わえます。
④ 体温や血圧の測定をはじめとした、看護師による健康管理ができます。

デイサービスを利用すると…:

① “社会つながり”を保つためにも、「好きな人と、好きなことをして、好きなものを食べて、楽しく過ごす」ことができる「デイサービス」の利用をおすすめします!

○ “社会つながり”を保つためにも、「好きな人と、好きなことをして、好きなものを食べて、楽しく過ごす」ことができる「デイサービス」の利用をおすすめします!



デイサービスクラブ紹介

ここでは、虹の里で実施しているクラブ活動を一部ご紹介します。
※お好きなものを選んで参加して頂けます!

【運動系】

●ヨガ

…健康な身体づくりは、まず身体の柔軟性から。



●フロアカーリング

…氷上のチェスと呼ばれる競技です。フローリングの上で行えます。



●ペタンク

…金属製のボールを投げて目標に近づけるフランス発祥の球技で、愛好者が増えています。

【ものづくり系】

●フラワーアレンジ

…季節の草花を用い、思いを乗せて作品にしてゆきます。



●絵手紙

…ハガキ大の用紙に絵を描き、細やかな色使いで仕上げます。



●習字

…心を落ち着かせて筆を進めると、心も洗われます。

●ペーパークラフト

…専用の紙ひもを組み合わせ、取っ手付きのカゴなど実用的な小物が作れます。



【その他】

●麻雀

…和気あいあいと楽しめます。初心者向けの講座も人気です。



●童謡唱歌

…誰もが口ずさめる童謡を、ピアノの生演奏に乗せて♪



この他にも、20を超える種類のクラブがあります。
きっとあなたも楽しめるものを見つかります!

介護相談のご案内 (相談は無料です)

虹の里では、介護に限らず、高齢者の皆様が日常生活で感じておられるお困りごとの相談を全て無料でお受けします。どんな些細なことでも構いませんので、お気軽にご連絡ください。



虹の里からのお知らせ

【第1回】
“ものづくりが盛り上がり始めます!”

デイサービスで年に一度開催しているクラブ作品展。今年もペーパークラフトや手芸、工作や編み物など、皆さんのが日々の活動で精力的に取り組まれた作品の数々を展示させて頂きました。手提げ鞄や、お部屋を彩る季節の小物など、お世話を豊かにできる方へのブームなどもお一人お一人の思いが宿されています。手先を使うため認知症予防にも効果的で、作品を通じて“ものづくり”の人気が“どい”ます♪



【第2回】
“床暖房”で寒さ知らず

昨年来のコロナ禍で運動不足になっている方も多い中、冬場は寒さから更に運動の機会を奪う恐れがあります。そこで、手提げ鞄や、お部屋を彩る季節の小物など、お世話を豊かにできる方へのブームなどもお一人お一人の思いが宿されています。手先を使うため認知症予防にも効果的で、作品を通じて“ものづくり”の人気が“どい”ます♪

レゼントとしても良いのであります。床暖房を完備している第2デイサービスでは、広々とした室内でのグランドゴルフやヨガ体操といった活動を快適に行うことができます。床暖房は、エアコンに比べ空気も乾燥しにくく、風邪・感染症予防のためにも、日常生活から見ても最適な空調管の設置方法と言えます。



あんかけ生姜うどん

Let's COOKING
257



生姜ととろみのついたダシで体が温まります。

■材料(2人分)

うどん…2玉
水…700ml
豚もも肉(薄切り)…100g
卵…2個
ネギ(小口切り)…適量
○醤油…大さじ2
○みりん…大さじ2
○和風だし…小さじ2
○生姜(すりおろし)…1かけ
※片栗粉…大さじ1
※水…大さじ2

■作り方

1. うどんを茹で、器に盛っておきます。
2. 豚肉を食べやすい大きさに切れます。
3. 鍋に水を入れて沸騰させ、○と豚肉を入れます。卵はよく溶いておきます。
4. 水溶き片栗粉(※)を加え、とろみがついたら少しづつ卵を回し入れながら鍋の中をかき混ぜます。
5. 火を止め、うどんにかけて、ネギをのせて完成です。

手軽にできる季節の味



デイサービスで一緒に働きましょう!

虹の里のデイサービスは毎日多くの方が利用され、活気に満ちあふっています。あなたの元気を虹の里で活かしてみませんか?

募集人員
2名

(入社時期はご相談に応じます。年内に次の職場を決めておきましょう!) 採用担当:藤井



施設利用・介護相談・求人など各種に関する問い合わせ先: 虹の里 ☎ 082-508-5551