



鏡開き(1月11日)・鏡開きとは、お正月に飾っておいた鏡餅を「下げて食べる」ことです。お正月に鏡餅を飾るのは家に迎え入れた神様の居場所にして頂くためであり、その魂が宿る鏡餅を神様が帰られた後に下げて食べることで、神様のエネルギーを頂き、無病息災を願う習わしがあります。日にちとしては、関西の一部では4日や20日に行う地域もあるようです。

明けましておめでとうございます。



旧年中は、当施設の運営に際しまして格別のご支援・ご協力を賜り、誠にありがとうございました。この2年の間は、新型コロナウイルスの世界的な感染拡大の中、高齢者の皆様におかれましては大変息苦しい毎日をお過ごしではないでしょうか。新しい変異株の出現など、まだ事態の収束には時間がかかるものと思っておりますが、ワクチンの接種や薬の開発も進んでおり、今年こそは活気あふれる日々を取り戻せることを願っております。

このコロナ禍において、虹の里では特養での長期にわたる面会制限や外出の自粛など、ご入居者・ご家族の皆様に変なご迷惑をおかけしておりますこと、お詫び申し上げます。

一方で、デイサービスでは既にコロナ前よりも多くの方にご利用頂いており、現在の環境下において我々が担うべき役割と、高齢者の皆様からの期待の大きさに、ついでも改めて感じております。

我々はこれまでどんな状況下であっても常に前を向き、高齢者の皆様により良い生活を送って頂くため、ひたむきに取り組んで参りました。そして、新しい年を迎え、現在の苦難も、高齢者の皆様と共に乗り越えてゆきたいと心新たにしております。今後とも、皆様に安心してご利用頂けるよう、感染予防を徹底しながら、職員一同更なるサービス向上に努めて参りますので、本年も引き続き変わらぬご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、本年が皆様にとって幸せな年になりますようお願い申し上げます。

令和4年1月

理事長 中井 公孝

虹の里だより

Vol.258
2022.1
次号は2月6日(日)発行

発行人 中井 公孝

社会福祉法人 広島東福社会
心と心をつなぐ
虹の架け橋



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
広島市東区馬木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
広島市東区馬木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



高齢者より良
き支援を
提供



誤嚥性肺炎について

全3回

コロナ禍で人と話す機会が減ったことにより、のどを使う機会が減り「声が出ない」「食べる」とむせる」という高齢者が増えています。が、こういったものの機能低下は、年間4万人以上が亡くなっている「誤嚥性肺炎」の発症リスクも高めてしまいます。そこで今回から3回にわたり、誰もがかかる可能性がある「誤嚥性肺炎」についてご紹介します。

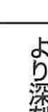
● 誤嚥性肺炎ってどんな病気?



食べ物や唾液などが、食道ではなく、気管に入り込んでしまい、肺に溜まって腐敗し、そこに細菌が急激に増殖して起こる病気です。

通常は、ものを飲み込む時には気管の入口が自動的に閉じます(これを「嚥下」と言います)。また、誤って気管にも入り込んで、むせたり咳き込んだりして排出されます(これを「咳反射」と言います)。

ところが、老化により自律神経や筋肉が衰え、この「嚥下」「咳反射」がうまく出来なくなると、食べ物や唾液が気管に入ると、「誤嚥」を起すこと



● 誤嚥性肺炎になりやすい人は?

1 高齢者

老化に伴う反射神経や筋力の衰えにより、嚥下の機能が低下します。
※70歳以上の肺炎患者のうち8割が誤嚥性肺炎と言われています。

2 脳卒中・脳梗塞の既往歴がある方

のどの動きが低下し、飲み込む力・咳き込む力が弱くなります。

3 ベッド上の生活が長い方

一度飲み込んだものが胃から逆流し、肺へ流れ込みやすくなります。

4 薬を多く服用している方

副作用として口が渇く薬もあり、口の中の細菌が増えやすくなります。

○ 寝ている時も要注意

寝ている間にも口の中の細菌や食べ物や唾液と一緒に肺に流れ込み、自分でも気づかないうちに誤嚥を起してしまつておられます。実はそのほうが「食べ物」が誤って気管の方に入り込んでしまつてケースよりも割合が多く、より深刻です。

のどの衰えに少しでも早く気付く、機能低下を防ぐことが重要です。

次号では、「のどの衰えを見極める方法」についてご紹介します。

健康・生活術

● マスクと消毒を忘れずに

日本では感染が落ち着いている理由としては、日本人は緊急事態宣言が明けた後もきちんとマスクを着用し、手洗いや消毒が習慣化していることが大きいと考えられています。引き続き気を緩めることなく、こういった良い習慣を続けてゆきましょう。

3 回目のコロナワクチン接種について

ワクチンの効果を高めるため、既に医療従事者などを中心に3回目の接種が始まっています。3回目を接種することにより、2回接種後に比べ抗体量が25倍になるといってデータもありますので、接種方法など詳細の発表があり次第でできるだけ接種しましょう。

正月休み明けにはPCR検査を

年末年始には、買い物や初詣などで人混みに行ったり、家族の帰省や旅行、普段会わない友人・知人と会うなどされた方も多いと思いますが、これにより感染リスクが高まっている可能性もあります。

現在、広島県では誰でも無料でPCR検査ができる「広島PCRセンター」が開設されていますので、感染拡大防止・早期発見のため、なるべく早めにPCR検査を受けておきましょう。

(広島PCRセンター 予約受付)
TEL:050-0174-1163(73)



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、早めにデイサービスへ~

ずっと元気に暮らしたいと考える方へ



◎「社会とつながり」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!

デイサービスを 利用すると...

- 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。
- ⑤ 床暖房や空調設備も整っており、寒い季節も快適に過ごせます。



1日無料体験実施中!
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・上味

☎ 082-824-8844

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いたします。
※お好きなものを選んで参加して頂けます!

【運動系】

● グランドゴルフ

…一番人気のスポーツです。冬場は暖かい室内で楽しめます。



● 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

…八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が見つかります!

デイサービスからのお知らせ

転倒予防体操で健康に



高齢になると、歩く時に自分が思っているよりも足が上がついていないことが多く、ほんの少しの段差や平坦な道でも転んでしまう方が増え、寒い時期はそれにより顕著になります。

転倒予防のためには、足首や膝、股関節などを柔らかくすることが大切です。虹の里では看護師の指導のもと、こういった転倒予防体操やストレッチを行っていただきますので、一緒に楽しみながら身体を柔らかく保ち、冬場を安全に過ごしましょう。



冬場の入浴を安全に



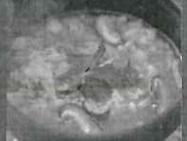
1月は1年で最も寒く、特に入浴時には温度の変化に伴う血圧の急激な上下による「ヒートショック」が起きやすくなります。そのため、この季節の入浴には十分な注意が必要です。

デイサービスの浴室は温度管理も行き届いており、安全かつ快適な入浴が可能です。お身体の状態に合わせ、座ったまま浴槽に浸かることも出来ますので、ご自宅での入浴に不安をお持ちの方は、虹の里の入浴設備を是非ご利用ください。



鮭ときのこの雑炊

手軽にできる季節の味



正月明けや体調不良の時に胃腸にやさしい雑炊はいかがでしょう。

■材料(1人分)

- ご飯...100g
- 鮭(または鮭フレーク) ...10~15g
- きのこ類(えのき・しめじ・椎茸などお好みで) ...約50g
- 卵...1個
- 水...250cc
- 顆粒和風だし...小さじ1
- 薄口しょうゆ...小さじ1
- みりん...小さじ1
- 塩...少々
- 三つ葉...適量

■作り方

- ① 鮭は骨を取り、ほぐしておきます。きのこ類は食べやすい大きさに切ります。卵は溶きほぐしておきます。
- ② 鍋に○とききのこ類を入れて弱めの中火にかけ、沸騰してから2~3分煮込みます。
- ③ ご飯と鮭を加えてさらに2分ほど煮込みます。
- ④ グツグツしているところに溶き卵を入れて、三つ葉をのせて完成です。

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、高齢者の皆様が日頃の生活で感じておられるお困りごとへの相談を全て無料で受け付けます。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。



デイサービスと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、活気に満ちあふれています。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
新しい1年を新しい職場で始めましょう!



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