



初午(2月10日)・初午(はつうま)とは、2月の最初の「午(うま)」の日をさし、農業や商業の神様である稻荷神(いなりしん)のお祭りが行われる日です。稻がなることを意味する“いなり”から、五穀豊穣や商売繁盛、家内安全を祈願して、各地の稻荷神社でお祭りが行われてきました。その神の使いである狐の好物が油揚げであることから、初午には、「油揚げ」や「いなり寿司」を奉納するようになったそうです。

空気感染対策の中心は「換気」です。で、皿内でも換気をこまめに行いましょう。また、換気と合わせて、常に室内的空気を清潔に保てるよう、部屋清浄機を活用しましょう。

通常の風邪と見分けがつきにくい」と言われています。軽い風邪症状でも風邪と決めつけず、早めに受診するなど早期発見・早期対応に努めましょう。

→
● “オミクロン株” 感染時の主な症状
感染後2～3日で発症することが多いです。（ハルタ株の場合は4～5日で発症することが多いとされています。）

37.5℃以上の発熱、咳、のどの痛み、全身の倦怠感、鼻水・鼻つまり、筋肉痛

←
風邪やインフルエンザの症状と似ています。

こういった症状があれば、すぐに受診し検査を受けましょう。（特に、発熱・咳・のどの痛みがある時は要注意です。平熱が低い方は、37℃以上あれば注意しましょう。）

《空気感染に注意》

当初マスクは咳・くしゃみ・会話を通じて放出される飛沫を介して感染すると考えられていましたが、最近では空気感染が主と言われています。

→

3回目回のワクチン接種について
3回目のワクチンを接種することにより、2回目の接種から時間と共に低下した抗体が回復し発症や重症化を防ぐ効果が高まります。接種が可能となる時期が近付いた方には、随時接種券が送付されますので、接種券が届きしだい、早めに接種しましょう。

いつ誰が感染してもおかしくない状況です。一人ひとりができる限りの感染予防に努め、自分の命は自分で守りましょう。

このように、様々なリスクが潜んでいる“のどの衰え”に早めに気付くために、同じアーティーで続けます。

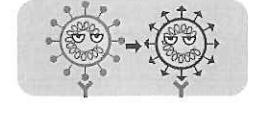
その声が15秒続かずにかすれてしまったり、途中で止まりする場合は、音声障害の可能性があります。これは咽頭がん、肺がん、食道がんなどが原因となっていることもあります。大きな病気のサインとも考えられます。

①唾液を30秒間で何回飲み込むか
口の中に何もなづ状態で「唾液を少し出して飲み込む」を30秒繰り返します。

②声を15秒間出し続けられるか
深く息を吸い込んでから、「あ～～～」と声を出し、同じアーティーで続けます。

新型コロナウイルスが猛威を振るっています。現在主流の“オミクロン株”は、これまでの“デルタ株”に比べ“感染力が強く、潜伏期間が短く、症状も通常の風邪と見分けがつきにくい”と言られています。軽い風邪症状でも風邪と決めつけず、早めに受診するなど早期発見・早期対応に努めましょう。

● “オミクロン株” 感染時の主な症状



コロナ情報

◎自宅療養にあたつて 準備しておきたいもの

感染者の急増に伴い、感染した場合でも入院やホテル療養とならず、自宅療養となるケースが多くなっています。万が一の感染時に備え、自宅療養に必要なものを確認しておきましょう。

● 食料や水

※1週間分が目安です

水分：経口補水液、スポーツ飲料など



食料：主食（うどん・シリアルなど食べやすいもの）、缶詰、レトルト・インスタント食品、冷凍食品、ゼリー状の栄養補助食品（水分補給にも有効です）など

● 常備薬

（解熱鎮痛剤など）

・症状の緩和に役立ちますので、普段から自宅に置いておきましょう。



先月号では、年間42,000人の方々が亡くなっている「誤嚥性肺炎」の特徴について紹介しました。そこで今回は「のどの衰えを真極める方法」について紹介します。

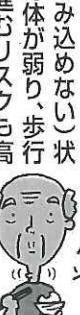
● のどの衰えが進むと…

・嚥下障害（ものをしっかりと飲み込めない）状態になり、栄養不足により身体が弱り、歩行に支障が出たり、認知症が進むリスクも高まります。

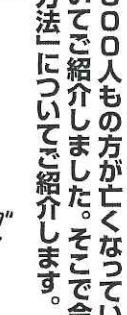
・のどの筋肉が弱ることにより、睡眠中に舌の根元がのどに落ち込み、睡眠時無呼吸症候群を引き起こすリスクが高まります。正常な人に比べ、死亡率が3倍も高くなる大変危険な病気です。

● “のどの衰え”に早めに気付くために

①唾液を30秒間で何回飲み込むか



②声を15秒間出し続けられるか



● 誤嚥性肺炎について②

全3回

2月/椿

虹の里だより

Vol.259
2022.2

次号は3月6日(日)発行

発行人 中井 公孝

社会福祉法人 広島東福祉会

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://nijinost.info>

ヒートショック

毎年寒い時期に多発する「ヒートショック」は日本では年間19,000人以上の方が亡くなっています。うちの割合を65歳以上が占めていますので、特に高齢の方は注意しましょう。



◎ヒートショックが最も発生やすい入浴時の注意点について
「急激な温度変化を防ぐ」ことが大切です

1. 入浴前に「脱衣場」「浴室」を暖かくしておくる

- ・脱衣場は、入浴する前に暖房器具（電気ストーブやファンヒーターなど）で温めておきましょう。
- ・浴室の室温を上げるために湯を張った後は浴槽のフタを開けておきましょう。
- ・脱衣場は、入浴する前に暖房器具（電気ストーブやファンヒーターなど）で温めておきましょう。
- ・床面や壁面にシャワーを掛け、温めておきましょう。
- ・熱い湯や長時間の入浴は血圧が変動しやすくなりります。
- ・「41℃」で「10分間」が上限と考えましょう。

2. 浴槽の湯温は41℃以下、入浴時間は10分以内に

- ・家族に対し、今から入浴することを伝えておきましょう。
- ・いつもより入浴時間が長いと感じたら、必ず声を掛けましょう。
- ・家族全員がお互いに気に掛ける

3. 入浴中は、家族全員がお互いに気に掛ける

ディサービスからのお知らせ

第1ディ



第2ディ



「手先を使ひ“ものづくり”は、絵手紙や工作、編み物や陶芸など幅広い種類があり、どれも魅力の詰まつた楽しめるものとなっています。手芸クラブにおいても多くの方が参加されていますが、冬場は暖かい室内でプレーすることができますが、季節の運動にはぴったり



組み合わせたりースを作りながら、敵な作品が出来上がりました。さきをイメージした可愛い人形などで彩られた素敵な作品が出来上がりました。

毎月大会を行っており、そこで良い成績を収めることで、皆さんとても若々しく生きと参加しておられます。

組み合わせたりースを作りながら、敵な作品が出来上がりました。さきをイメージした可愛い人形などで彩られた素敵な作品が出来上がりました。

毎月大会を行っており、そこで良い成績を収めることで、皆さんとても若々しく生きと参加しておられます。

ディ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】

● 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。



● プロアカーリング

…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。

● ペンタク

…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

…ハガキの大用紙に絵を描き、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！

高性能空気清浄機の設置について

この度、虹の里では感染対策の一環として、空気清浄機（Airdog）を10台導入しました。皆様に安心して施設をご利用頂くため、今後も感染予防策をより強固にして参ります。

鶏とキャベツの和風生姜スープ

レシピ
259



生姜の入ったスープで体も温まります。

■材料(2人分)

鶏もも肉…100g
キャベツ…3枚
玉ねぎ…1/4個
生姜…15g
酒…大さじ1
水…2カップ
和風だしの素…小さじ1
しょうゆ…小さじ1
塩…少々
青ねぎ(小口切り)…適量

■作り方

- ① 鶏肉とキャベツは小さめのひと口大に、玉ねぎはスライスし、生姜はみじん切りにします。
- ② 鍋に油(少々)を熱し、生姜を炒めます。香りが出てきたら玉ねぎ、鶏肉、キャベツの順に加えて炒めます。
- ③ 酒を加えて炒め、アルコール分をとぼします。水を加えて沸騰したら、だしを加え、中火で5分煮たらしょうゆ・塩・味を調え、青ねぎをのせて完成です。

ディサービス看護師募集中！

虹の里のディ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。あなたの優しさを虹の里で活かしてみませんか？

募集人員
1名

《必要資格》看護師・准看護師
○勤務日数・時間は相談に応じます

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