



端午の節句(5月5日)・男の子の健やかな成長を願う行事で、昭和23年に「こどもの日」として制定されました。この時期の風物詩である「鯉のぼり」は池や沼などでも生息できる鯉の強い生命力になぞらえて立身出世や成功を願うため、また「五月人形」は金太郎や牛若丸のように強く逞しく立派に成長することを願い飾られるものです。

その後の経過・症状	感染後の対応	初期症状・検査まで
当初は微熱・のどの痛み・鼻づまり・ガラガラ声があり、熱は3日で下がったものの、のどの痛みと鼻づまりはしばらく続き、また、1週間後からは味覚・嗅覚障害が起これ、10日間のホテル療養が終了した後も2週間は回復しませんでした。 それから1ヶ月が経過し、今は後遺症もなく普段通りの生活を送っています。	保健所から病状や行動歴についての聞き取りがあり、ホテル療養となりました。保健所が手配した車でホテルに搬送され、療養期間中は毎日、朝と昼に検温と体調の確認がありました。	夕方帰宅後、声がおかしいと家族から指摘されました。普段の平熱は36.5℃ですが、翌朝「37.0℃の発熱」と「のどの痛み」があったため、「積極ガードダイヤル」に電話をし、紹介してもらった病院でPCR検査を受け、その翌朝に陽性が判明しました。
当初の高熱・頭痛・悪寒は3日目には収まりましたが、代わりに咳が出始め、5日後からは味覚・嗅覚障害が出始めました。10日間のホテル療養後も鼻声や咳が少しあり、最終的に症状が無くなるまで17日かかりました。 それから2ヶ月が経過し、たまに鼻づまりがありますが問題なく生活できています。	保健所から病状等の聞き取りがあり、同居家族が多いことも踏まえ、陽性判明の2日後からホテル療養となりました。すぐにホテルに入れたこともあり、同居家族には感染が広がっていませんでした。	職場で陽性者が出たことを受けて、保健所の指示により濃厚接触者としてPCR検査を行いました。その翌朝「頭痛」「悪寒」「38.9℃の発熱」があり、その後保健所から陽性の連絡が入りました。
自分は3日目には熱・悪寒・頭痛・のどの痛みはほぼ収まったものの、咳だけはしばらく残りました。同居家族も同様に咳が最も長引きました。10日間の自宅療養を経て、同居家族の回復を待って、職場復帰まで13日を要しました。 それから2ヶ月が経過し、家族全員後遺症もなく元気に生活できています。	保健所から病状や行動歴等の聞き取りがあり、自宅療養を指示されました。3日後には同居家族全員に何らかの症状がみられ、自分を含め4名中3名が陽性となりました。	仕事から帰宅後、深夜に突然「悪寒」「38.6℃の発熱」があり、直後に抗原検査キットで検査したところ陰性でした。翌朝に咳・のどの痛み・頭痛も出たため、最寄りの病院へ連絡の上受診してPCR検査をしたところ、翌日に陽性が判明しました。

◎今回は、今年に入り実際に感染された方のケースをご紹介します。

コロナ情報

第6波が収まらないうちに感染者が再び増加に転じ、第7波が到来していると考えられます。ゴールデンウィークは人の往来も多く、更なる感染拡大の恐れがありますので、決して油断せず感染予防に努めましょう。

《ポイント》

- 毎日体温を測り、普段の自分の平熱を知っておきましょう。
- 特に「普段より高い発熱」「のどの痛み」があれば、感染を疑いましょう。
- 感染の疑いがある場合は抗原検査の結果だけで安心せず、PCR検査を受けましょう。
- ◎ 感染が疑われる場合は、必ず事前に電話連絡の上、行動しましょう
 - ① かかりつけ医があれば、まずそこへ連絡
 - ② かかりつけ医がなければ、「積極ガードダイヤル(受診・相談センター)」へ

《その他の感染予防策について》

- ・ 現在の新規感染者は10代～30代が多くなっています。若い世代が多く集まる場所へはなるべく行かないようにしましょう。
- ・ 普段からできるだけ窓を開けたままにして、常に空気の入れ換えを行いましょう。



(注) ワクチン接種はいずれも感染当時の状況です。

◎ **コロナと風邪は症状が似ています!**

風邪だと思っていたらコロナに感染していた、というケースも多々あります。体調を崩すとコロナが疑われ、家族や周囲の方にも不安を与えることになってしまいますので、風邪の症状があれば、すぐに病院へ相談しましょう。



① 春風邪の特徴は?

1. 冷たい空気が口から入り呼吸器が冷えることや鼻水が出やすくなり、そこから悪化してゆくことが多いので、のどのイガイガや鼻水、花粉症と勘違いすることも多く、初期症状を見逃しやすくなります。

② 春風邪の予防策は?

1. 外出先から帰った時、食事前は特に念入りに手洗いをしましょう。(手洗いは石鹸を使用してよく洗い、20秒以上流水で洗い流しましょう)

2. 帰宅が夕方以降になる場合、薄手の上着を持っておきましょう。(家に合わせた服を着ていると、夕方以降の冷え込みで身体が冷えてしまいます)

3. 就寝時の布団は、気温に合わせて調節しましょう。

③ 春風邪と風邪は?

(寝る前に天気予報を見て、明け方に気温が下がりそうな日は厚めの布団を使用しましょう)

◎ **春風邪にご注意を**

ポカポカ陽気の日が増えてきましたが、この時期は昼夜の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい季節です。特に高齢者など抵抗力が弱い方はその影響を受けやすいので、改めて風邪をひかないよう注意しましょう。



虹の里だより

Vol.262

2022.5

次号は6月5日(日)発行

発行人 中井 公孝

社会福祉法人 広島東洋福祉会

心と心を結ぶ
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

がんばれカープ! 虹の里は広島東洋カープを応援しています!!

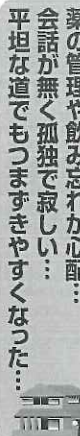
住み慣れた自宅で、ずっと
元気で暮らしてゆくために

1人暮らしの方

高齢の夫婦世帯の皆様へ

こんな不安をお持ちではないですか？

滑りにくい安全なお風呂に入りたい…
薬の管理や飲み忘れが心配…
会話が無く孤独を感じたい…
平坦な道でもつまずきやすくなった…



自宅での生活を一日でも長く続けるには、こういった日頃の不安や心配事を解消するため、医師・看護師やヘルパーとの連携、デイサービスや住宅改修などの様々なサービスをしっかりと活用することが大切です。

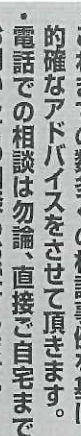
そんな時は「ケアマネジャー」が
力になります！

●ケアマネジャーは、
サービスを利用するために
必要な、役所への介護保険
の申請を代行します。
ご要望を踏まえながら、様々なサービスの
調整・管理を行います。
定期的にご自宅を訪問し、状態に合
わせたサポートを継続して行います。

《虹の里の特徴》
・専属のケアマネジャーが13名在籍して
おります。
・これまでの数多くの相談事例を基に、
的確なアドバイスをおこなっています。
・電話での相談は勿論、直接ご自宅まで
お伺いしての相談もお受けします。

●相談は無料です！
ずっと元気に暮らしたい方、是非一度虹の
里へお気軽にご相談ください！

（相談窓口）
虹の里 居宅介護支援事業所
TEL：082-508-5551
虹の里 第2居宅介護支援事業所
TEL：082-516-5225



デイサービスからのお知らせ

第1回
お待たせしました！
編み物クラブ

以前から女性を中心に参
加される方が多くおられた編
み物クラブ。コロナの影響も
あり、しばらく実施出来ない
時期が続いていましたが、こ
の度再開させて頂くことにな
りました。編み物は昔から慣
れ親しんだ作業なので、年月
を経た今でも身体が覚えてい
るという方も多く、また手先
を動かすことから認知症予防
にも効果的と、楽しみながら
健康になれる点でも人気があ
るのではないのでしょうか。
趣味を持つことは生きがい
につながります。
自分の得意
なこと、挑
戦してみたい
ことなど、
是非見つけて
みて下さい。



第2回
春の芝生クラブは
最高です！

5月は気候も良く、運動す
るには最適な季節がやってき
ました。心地よい春風がそよ
ぐ中、第2回デイサービスにある
天然芝のグラウンドでは連日賑
やかな声が響いています。グラ
ウンドゴルフは男女問わず大受
れ人気があり、また軽快な足取
りでウォーキングされる方も
おられ、暖かい陽の光を全身
に浴びながら、皆さん思い思い
の時間を過ごしておられます。
マスク越しにも笑顔が分かる
ほどで、これも春の持つ素敵な
力なのではないのでしょうか。
適度に身体
を動かすことは
健康維持のため
にも大切です。
楽しみながら
運動できる場
所がここにあり
ますよ！



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。
※好きなものを選んで参加して頂けます！

【運動系】

●フライングディスク

…バスケット型のゴールを
目かけ、軽い円盤を
投げてスコアを競います。



●グランドゴルフ

…一番人気のスポーツです。
晴れた日は屋外で、雨の日も室内で楽しめます。



●ベタンク

…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】

●ペーパークラフト

…専用の紙ひもを組み
合わせ、実用的な
グッズが作れます。



●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。

●工作

…季節感のある小物はインテリアにも最適です。



【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。



●映画鑑賞

…専用のシアタールームで映画館さながらの
雰囲気味わえます。



●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！

新玉ねぎと絹さやの卵とじ

手軽にできる季節の味

Let's Cooking
262



絹さやは、ビタミンCが豊富で
紫外線対策にもおすすめです。

■材料(2人分)

新たまねぎ…1個
絹さや…100g
カニカマ…5本
卵…2個
O水…90cc
O鶏がらスープ粉末…小さじ1
O醤油・みりん…各大さじ1
O片栗粉…小さじ1
ごま油…大さじ1

■作り方

- ①絹さやは筋を取って洗います。熱湯に塩少々
を入れ15秒ほど下茹でして、冷水で色止め
して水を切っておきます。
- ②玉ねぎは縦半分に切って、1cm幅に切ります。
カニカマは適当に裂いておきます。
- ③フライパンにごま油を熱し、玉ねぎが透明
になるまで炒め、絹さやとカニカマを加えて
さっと炒めたらOを加えて手早く混ぜます。
- ④汁が煮立ったら、溶き卵をフライパンの中
心から流し入れ、蓋をして30秒くらい加熱
して完成です。

介護職員 募集中!

虹の里（特養）では、介護職員を募集しています。
あなたの優しさを虹の里で活かしてみませんか？

虹の里は、未経験の方でも、すぐに正社員として活躍できる職場です！
慣れるまでマンツーマンで指導しますので、介護が初めての方もご安心ください！

- 月給：211,800円～（夜勤手当4回分を含む）
- 賞与：年3回 計5.6ヶ月（7月・12月に計5ヶ月+3月に一律10万円）
- 休日：年間119日（シフト制。休みの希望も考慮できます） 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