



お盆(8月15日)・・・正式には盂蘭盆会(うらぼんえ)と言い、旧暦7月15日頃に行う祖先の霊を祀る行事で、現在は月遅れにあたる8月15日を中心に行うのが一般的になっています。先祖や亡くなった人達の霊を迎えるため、13日の夕方に盆提灯を灯し、庭先に迎え火として麻幹(おがら)を焚きます。14、15日はゆっくりと家で過ごしてもらい、16日の夜に送り火を焚いて霊を送り出すという風習があります。

虹の架け橋

コロナ情報

過去最大の「第7波」が猛威を振るっています！

国内のコロナ感染者は累計で一千二百万人を超え、既に国民の10人に1人が感染している計算になります。また、7月中旬以降、感染がこれまでになくペースで急激に拡大しており、1日あたりの感染者数は全国で20万人を超えています。現在流行しているウイルスのほとんどは「BA.5」と呼ばれるオミクロン株の変異型です。その特徴についてご紹介します。

「BA.5」について特に注意すべき点

- ・感染力が高い(感染から発症までの期間が短く、感染が広がるスピードも速い)
- ・これまでの変異株の場合、潜伏期間は3日程度だったのに対し、BA.5は1〜2日程度でも発症することがあり、約1.3倍感染が広がりますとされています。
- ・再感染性(過去にコロナに感染した人への感染力)が高い
- ・BA.5は、第6波の主流だった「BA.2」の昨年流行した「デルタ株」当初の「従来株」のいずれとも違う性質を持つため、過去にコロナに感染した人でも感染する可能性があります。
- ・倦怠感(身体のだるさ)が出やすい
- ・オミクロン株の感染時の特徴である「37℃以上の発熱、のどの痛み、鼻水、

BA.5

咳」に加え、BA.5は「倦怠感」が出ることが多いようです。

・免疫(抗体)をすり抜ける力が高い(ワクチンの効果が低い)

・ワクチン接種により感染を予防する効果は、これまで比べて3分の1程度になると言われています。(重症化を予防する効果は、これまでと同様にあるようです)※但し、オミクロン株には、3回以上のワクチン接種が必要と言われています。(2回の接種では、デルタ株には効果が期待できるもののオミクロン株には不十分)また、3回以上の接種により「感染時に排出するウイルス量が減る」ことがわかっていますので、他者に感染させにくくするためにも3回以上の接種は有効と思われる。

「感染対策について」

①早めにワクチン接種を

・重症化を予防することを主目的に、既に4回目のワクチン接種が始まっております。3回目接種後5ヶ月が経過した60歳以上の方には、各自自治体より随時接種券が届いています。高齢者の方は、今年1月〜2月頃に3回目の接種をされた方が多く、今はその効果が下がっている時期でもありますので、できるだけ早めに4回目の接種をしましょう。(前述のとおり、BA.5に対しては3回目のワクチン接種が必須と言えます。3回目がまだの方がお

られましたら、早めの接種をお勧めします)

②少しでも体調が悪ければ受診と検査を

・BA.5に感染した時の主な症状は「倦怠感」「38℃台の高熱」が多く、「のどの痛み、関節痛、頭痛」などもみられるようですが、ワクチンの効果もあり症状が出にくい場合もあります。少しでも身体のだるさや熱っぽさなどを感じたらすぐに病院へ連絡して受診・検査を受けましょう。

③改めて基本的な感染予防策を

・外出時はマスク着用のうえ手指の消毒を

・他者と会話する時など、距離が近い場面では必ずマスクを着用しましょう。また、外出時は消毒液を持ち歩き、こまめに手指を消毒しましょう。

・しっかり換気を

・エアコンをよく使う時期ですが、複数名で過ごす空間では、最低でも1時間に10分間は空気の入れ換えをしましょう。

・人との交流は最小限に

・学校が夏休みに入っており人出が増えていますので、人が多く集まる場所へはできるだけ行かないようにしましょう。(特に、現在の感染者は30代以下が6割を占めており、若年層が集まるイベントなどは感染リスクが高いと言えます)

【参考データ】コロナウイルスの種類別の特徴について

	従来株	デルタ株	オミクロン株	
			BA.2	BA.5(注1)
主な症状	咳、のどの痛み、味覚・嗅覚障害	咳、37.5℃以上の発熱、味覚・嗅覚障害、筋肉痛 など	37.5℃以上の発熱、のどの痛み、咳、鼻水など 無症状も多い	倦怠感、のどの痛み、38℃以上の発熱、咳、鼻水、関節痛、頭痛 無症状も多い
潜伏期間	5〜7日程度	3〜5日程度	2〜4日程度	1〜3日程度
重症化リスク	高い(ワクチン未接種時期の感染者が多かったこともある)	従来株より高い(現在判明している中で最も高い)	デルタ株より低い	BA.2より高く、デルタ株より低い
ワクチンの効果	重症化予防・感染予防ともに効果あり	重症化予防・感染予防ともに効果あり(従来株より効果は低い)	重症化予防効果あり(ブレークスルー感染も多く、感染予防効果は低い)(注2)	重症化予防効果あり(感染予防効果は低く、これまでの1/3程度)(注2)
感染力	普通	従来株より高い	デルタ株より高い	BA.2の約1.3倍
再感染性	低い	不明	不明	高い
症状が続く期間	3日程度	4日程度	4日程度	7日程度

(注1) BA.5については未知数の部分も多く、今後の研究等で違った見解となる可能性あり

(注2) オミクロン株に対するワクチンの効果については、3回接種が前提

◎「人ひとりが「感染しない」「感染させない」という意識を持ちながら行動しましょう。」

8月/朝顔



虹の里だより

Vol.265

2022.8

次号は9月4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
広島市東区馬場2丁目1398番地の1
[広島バス29番「小戸原車庫」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番地1
[広島バス29番「小戸原車庫」行き
「西の畑」バス停下車徒歩2分]

☎(082)
824-8844
FAX(082) 883-0580
E-mail:
dai2-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「小戸原車庫」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

コロナ禍の熱中症予防

体内の水分・塩分が失われることで引き起こされる熱中症。コロナの第7波とも重なり、要注意の夏が訪れています。身体のだるさや体温の上昇など、熱中症とコロナは症状が似ていることもあり、以下を参考に熱中症対策もきちんと行いましょう。

《マスク着用中は特に気を付けましょう》

マスクの着用中は熱がこもったり、のどの渇きを感じにくくなることにより、熱中症の危険性が高くなります。

↓周囲に誰もいない時、他者と距離が取れて会話の無い場所などでは、時的にマスクを外して過ごすようにしましょう。

●屋内でも要注意です！

熱中症は、高齢者の場合、半数以上が「屋内」で発生しています。

・自宅内ではマスクを外して過ごしましょう。
・室温が28℃を超えるような日は、我慢せずエアコンで調節しましょう。

↓節電への協力が求められていますが、エアコンについては節電よりも身体のことを最優先に考えましょう。(但し、1時間に1回は10分以上換気を行いましょう。朝夕や夕方などの比較的涼しい時間帯にしっかりと窓を開けておくことも大切です)

●水分補給をいまに行いましょう！

一度にたくさん飲んでも身体が吸収しきれないため、コップ一杯(100〜150ml)ずつ摂取しましょう。特に、高齢者は喉が渇いたと感じなくても、1〜2時間おきの水分補給が大切です。

※摂取するものは、普段は水やお茶でも構いませんが、汗をかいた時や運動中は「スポーツドリンク」や「経口補水液」など、塩分が含まれているものが良いでしょう。



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。

※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 第1 第2

…一番人気のスポーツです。暑い夏は、冷房の効いた涼しい室内で楽しめます。



【ものづくり系】

●ペーパークラフト 第1 第2

…専用の紙ひもを組み合わせ、実用的なカバンやカゴなどが作れます。



●フラワーアレンジ 第1

…季節の草花を用い、思いを乗せて作品にしてゆきます。



●工作 第1 第2

…季節感のある小物はインテリアにも最適です。



●絵手紙 第1 第2

…描かれた果物や風景が、綴られた言葉を彩ります。



【その他】

●囲碁・将棋 第2

…盤を挟んで行う1対1の勝負は手に汗握ります。



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！

デイサービスからのお知らせ

第1 デイ麻雀クラブが人気が上昇中！

多くの方のご要望を受け、第1デイサービスでも6年前に産声を上げた麻雀クラブ。虹の里で初めて牌に触れたという女性の参加者も多いですが、皆さん役の種類や上がり方などを日々勉強しながら、メキメキと上達されています。随時開催している初めての方向けの勉強会も好評で、今では多い日は4台ある全自動麻雀卓が全て埋まるほどとなっています。

現在は週3回(月・水・土)実施しており

ますが、毎回参加したいと言われる方もおられます。やはり好きなことに夢中になれる時間は大切ですね。



第2 デイフリーザードフラワー

「花活」という言葉を存じですか？文字どおり花を使っ様々な活動を行うことで、脳の活性化や心身の安定につながり、認知症予防にも効果的と言われています。虹の里では生花を使った鉢植え作りも行っていますが、また違った形で喜ばれているのが「フリーザードフラワー」です。水分を抜いて特殊な液を注入することで、美しい姿のまま花を保存できるため、インテリアとして鑑賞用に長く楽しむことができます。永遠ではない植物の最高の瞬間を残し、自分だけの素敵な小物作りができるフリーザードフラワーの魅力に、是非触れてみて下さい。



きゅうりとわかめのねばねば和え

手軽にできる季節の味



オクラのネバネバは夏の弱った胃腸を調え食欲を改善する効果があります。

■材料(2人分)

きゅうり…1本
塩…少々
わかめ(乾燥)…5g
おくら…10本
ひきわり納豆…1パック(50g)
○納豆のたれ…1パック分
○梅干し(種をとって大1)…大さじ1
○醤油…小さじ1/2

■作り方

①きゅうりは薄切りにし、塩をふって5分ほどおき、水分をしっかり絞ります。
②わかめは水で戻したらしっかり絞り、食べやすい大きさに切ります。
③おくら塩(分量外)をふってこすりつけるようにすり込みます。沸騰したお湯でさっと茹で、小口切りにします。
④ボウルに①・②・③と、ひきわり納豆、○をすべて入れて、よく混ぜ合わせて完成です。

無料相談のご案内

虹の里では、高齢者の皆様のお悩みごと・お困りごとに全て無料で相談に応じます。介護に関することに限らず、お気軽にご連絡下さい。



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。まずは見学から、お気軽にお問い合わせ下さい。虹の里は、賞与支給額、休日数ともに業界最高水準で、働きやすい職場です！

●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・新畑
※夜勤のないデイサービスのパート職員も利用者増に伴い募集中です。



施設利用・介護相談・求人などに関する 問い合わせ先:虹の里 ☎082-508-5551・082-516-5225