



七五三(11月15日)・・・数え年で、男の子は5歳(地域によっては3歳も)、女の子は3歳と7歳に、晴れ着を着て神社・氏神に参拝し、無事に成長したことへの感謝と、これからの幸せをお祈りする行事です。元々は宮中や公家の行事で、3歳の髪置き(かみおき)の儀、5歳の袴着(はかまぎ)の儀、7歳の帯解き(おびとき)の儀が由来となっています。旧暦では二十八宿の鬼宿日(きしゅくにち)にあたり、婚礼を除く多くの祝い事に吉とされている日です。

ある調査によると、2020年の日本人の平均睡眠時間は6時間22分で、欧米の主要国に比べ1時間程度短くなっています。睡眠時間が短いほど日常生活でミスを誘発しやすく、企業の利益率も低水準になっているようです。また、最近では「アルツハイマー型認知症」の原因物質である「アミロイドβ蛋白」が睡眠中に脳内で洗い流されることがわか

●第1位：睡眠不足

「日本人の「健康寿命」を短くする要因は、睡眠不足・孤独・運動不足が主です」
コロナ禍で外出の自粛が求められ、特に高齢者の方の多くは自宅に在る時間が増えたり、友人・知人と顔を合わせる機会が減ったのではないのでしょうか。
↓自宅に在る時間が長いと、つい昼寝をしてしまい「夜間寝られなくなる」「人と会わなくなると寂しさを感じやすくなる」「外出しないと身体を動かす機会が減ることにつながります。コロナ禍は「睡眠・孤独・運動」という健康寿命に関わる3大要因の全てにおいて悪い影響を及ぼしていると言えます。



「デイサービスの利用をお勧めします」
デイサービスは楽しみながら適度な運動ができ、友人づくりができますので、高齢者にとって健康寿命を延ばすために最適な場所です。(デイサービスの詳細は裏面をご覧ください)



●第3位：運動不足
日頃から運動習慣のある人は、全く運動をしない人に比べて、死亡率が50%、がんは30%リスクが少なくなると言われています。但し、運動は無理をして三日坊主になってしまうことは意味がありません。「毎日続けられること」を前提として、「1日20分の早歩き」程度から始めるとよいでしょう。
週に約150分の運動で4年半の延命効果が得られるとも言われています。



●第2位：孤独
社会的なつながりを持たない人は、持っている人に比べて、早期死亡リスクが50%上昇すると言われています。また、この「孤独」による死亡リスクは、1日15本の喫煙と同等、アルコール依存症の2倍、運動不足・肥満の3倍も高いようです。少子高齢化が進む日本では、単身世帯が増加して孤独に悩む人が増える傾向にありますので、社会とのつながりを保つ生活を心掛けることが大切です。



「寿命を縮める」3大悪習慣
つており、睡眠不足は認知症を発症するリスクを高めることとなります。これらことから、1日7時間を目安にしっかりと睡眠をとる習慣をつけましょう。

●ワクチンを接種していきましょう
冬を迎える前にコロナワクチンとインフルエンザワクチンの両方の接種を推奨します。
(コロナワクチンとインフルエンザワクチンは同時期の接種が可能です)
ワクチンは接種してから効果が出るまで2週間程度かかりますので、できるだけ12月中旬までに接種しておきましょう。
※インフルエンザワクチンの費用は65歳以上の方は、広島市は1,600円、府中町は1,500円で接種できます。
(コロナワクチンは全て無料です)

●コロナワクチンについて
現在、オミクロン株(BA.5)対応型の2価ワクチンがあり、広島市・府中町では10月中旬より既に接種が始まっています。
・前回接種から3ヶ月経過すれば接種が可能となりました。(8・9月に4回目の接種が可能な方)
・年内の接種が可能です。
かかりつけ医とよく相談の上、できるだけ早く接種することをお勧めします。



●コロナ情報 冬場に備えて
感染者の減少ペースは鈍化が続き、海外では新しい変異株も確認されています。また、過去の感染状況をみると12月からは感染が拡大しており、これは暖房を使用する時期で換気が不十分になりやすいと考えられます。
今年は夏に南半球でインフルエンザが流行し、海外から日本への旅行者も増えてきていることから、この冬はコロナとインフルエンザが同時流行する可能性が高いと言われています。



高齢者のための用語解説コーナー

ここでは、日常生活の中で、最近よく耳にする用語についてご紹介します。

・エッセンシャルワーカー Essential-Worker

… 日常生活を営むために必要不可欠な仕事を担う労働者を指します。具体的には、医師・看護師を始めとした医療従事者、スーパーなどで生活必需品の販売に携わる店員、高齢者や子どもと関わる介護・保育従事者、運輸・物流・配送を行う運転手、ゴミ収集・清掃業者、市区町村職員など多岐にわたります。新型コロナウイルスの感染拡大でエッセンシャルワーカーの持つ役割は非常に大きく、こういった職種における大きな課題として、従事者のモチベーション(働く意義・動機づけ)の維持と共に、人員の確保や待遇の改善などが求められています。

・セカンドオピニオン Second Opinion

… 病気と診断された時、納得のいく治療法を選択することができるよう、治療の進行状況や次の段階の治療方針などについて、現在診療を受けている担当医とは別に、違う医療機関の医師に「第2の意見」を求めることを指します。セカンドオピニオンを受けることで、担当医の意見を別の角度からも検討することができ、病気に対する理解が深まったり、選択の幅が広がったりします。近年では、がん治療を行っている病院で「セカンドオピニオン外来」を設置しているところも増えており、より納得して治療に臨むことができる環境整備が進んでいます。

11月/菊

虹の里だより

Vol.269

2022.11

次号は12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

「デイサービス」虹の里

健康寿命を長くするために
デイサービスは最適です!!

「デイサービス」に来ると「孤独感」や「運動不足」の解消につながるります。なかなか1人では行きにくいとお考えの方は、ご夫婦やご近所の方同士で一緒に楽しい時間を過ごしてみませんか。

《ご夫婦で利用されている方もおられます》

ケース①

ご夫婦が一緒に第2デイで
グランドゴルフ

…元々活動的な奥さまに誘われて一緒に来られたご主人が、天然芝の上で行うグランドゴルフに興味が持たれ、今では2人で競うほどに。虹の里で出会った友人との会話も楽しみながら、適度な運動で日々心地よい汗を流されています。

ケース②

奥さまが第1デイで主に手芸や編み物、ご主人が第2デイで主に麻雀

…虹の里には特徴の違う2箇所のデイサービスがあるため、日中は別々の場所ですぐ々の趣味活動に興じることもできます。お互いが自分の時間を設けることで、家に帰ってから今日の出来事を話すことが、また楽しみになるのではないのでしょうか。

【1日無料体験実施中!】

虹の里では、食事・送迎つきでデイサービスを実際にご利用頂けます。

《お問い合わせ先》

第1デイサービス 担当：清水・吉村

TEL：082-508-5551

第2デイサービス 担当：谷川・上峰

TEL：082-824-8844



デイサービスからのお知らせ

第1デイ 「秋祭り」で楽しみました!

第1デイでは10月12日・13日に「秋祭り」を行いました。お菓子釣りや的当てなどのゲームを多数用意し、さながら縁日のような雰囲気を楽しんで頂きました。屋台コーナーでは、バーベキューや焼きいも、フライドポテトやぜんざいなど美味しそうな香りに誘われてついつい食べ過ぎてしまいう方も。各地域でも秋祭りが再開されたところ、虹の里のお祭りもしっかり盛り上がりしました。



●クラブ作品展 開催中!

現在、第1デイサービスでは、利用者の皆様で作られた作品の展示会を開催しております。ご利用の際には華やかに彩られた玄関もお楽しみ下さい。
(11月19日まで)

第2デイ 素敵な「絵手紙」

絵手紙クラブに週1回参加されているS様より、この度素敵な作品を頂戴しました。「大好きな虹の里、生きる希望を下さる皆さまに感謝、ありがとう!」「お友達もたくさんできて幸福です」など、大変ありがたいお言葉が綴られていました。色鮮やかに添えられた紅茶とお花の絵も相まって、S様の温かい思いだけでなく、そのお人柄までも伝わってくるような作品です。本当にありがとうございます。また、この夏にクラブの皆さんで応募した「筆の里」絵がみ大賞の結果が届き、S様を始め4名の方が見事入選されました。おめでとうございませう!!



デイサービス 特徴紹介

ここでは、他にはない虹の里のデイサービスの特色を一部ご紹介いたします。

○多種多様なクラブ活動があります♪

第1・第2ともに、20を超える種類のクラブ活動があります。編み物や手芸など昔を懐かしみながら行える趣味活動から、グランドゴルフやヨガなどしっかり身体を動かせる運動まで、きっとどなたにも楽しめるものが見つかります。

○広々としたフロアで多くの方と触れあえます♪

第1・第2合わせて200名もの方にお越し頂けるフロア面積を有しています。毎日多くの利用者がおられますので、気の合う仲間を見つけやすく、友人づくりには最適な場所です。

※「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」ことができる虹の里へ、是非お越し下さい!

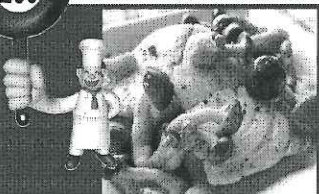
秋の味覚 “国産の松茸ごはん”を堪能しました♪

10月は特養・デイサービスで、虹の里恒例の「松茸ごはん」を召し上がって頂きました。国産ならではの香りを存分に楽しみながら、いつもより箸が進む方が多くおられました。やはり秋の味覚は格別ですね♪



Let's Cooking 269 鮭としめじのバターしょうゆ

手軽にできる季節の味



鮭には疲労回復や免疫力を高める効果があります。

■材料(2人分)

- 生鮭切身…2切れ
- しめじ…1パック
- バター…10g
- 酒・しょうゆ・みりん…各小さじ2
- 砂糖…小さじ1
- 粗挽き黒こしょう…お好みで
- ワサビ…お好みで

■作り方

- ①. ○を合わせておきます。鮭は骨を抜き1切れを3等分に切ります。
- ②. フライパンに油(少々)を熱し中火で皮目から焼きます。フライ返しなどでキュッとしてこんがり焼いて下さい。
- ③. 鮭の両面を焼き空いた所に、しめじを入れ2分程度焼きます。○を一気に入れ弱火にしてバターを乗せます。
- ④. 蓋をしてバターを溶かします。
- ⑤. バターが溶けたら蓋を取り、再び中火にしてフライパンを揺すりながらタレを絡めます。
- ⑥. お皿に盛ってフライパンに残ったタレをかけ、お好みで黒こしょうをかけ、わさびを添えて完成です。

介護職員 募集中!

虹の里では、介護職員(正社員)を若干名募集しています。まずは見学から、お気軽にお問い合わせ下さい。

60代の方も活躍中です!!あなたの力を活かしてみませんか?(資格・経験不問)

- 月給:228,300円~(※介護福祉士の場合、夜勤手当4回分を含む)
- 賞与:年3回 計5.6ヶ月(年間約100万円)
- 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

60歳以降も給与は変わりません。(70歳まで同条件で働けます)

“1日職場体験”してみませんか?

実際の職場の雰囲気や業務を事前にはっきり見て頂けます。ぜひ活用頂き、職場を選ぶ参考にして下さい。



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