



大晦日(12月31日)・・・旧暦で毎月最終日を晦日(みそか)と呼び、1年の最後の晦日ということで「大晦日」と呼ばれています。その歴史は古く、平安時代頃から様々な行事が行われてきたようですが、もとは一年の間に受けた罪や汚れを祓うための「大祓の儀式」を行ったり、年神様をお迎えして食事を共にするために「年籠り」をして家で過ごしたりなど、神様をお祀りするものでした。やがて仏教の浸透とともに、寺院で除夜の鐘をつく、年越しそばを食べるなどの風習も生まれたそうです。



生き生きとした老後を応援します

# 虹の里だより

Vol.269

2022.12

次号は1月3日(火)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

## 虹の架け橋

### 高齢者がより良い生活を送るために

平均寿命が長く、長寿国の日本ですが、他者の支援・介助を受けず自立して生活できる期間を表す「健康寿命」は、男性で約9年、女性で約12年、平均寿命より短くなっています。この健康寿命を延ばすためには、適切な食事、栄養を摂ることも重要です。そこで、今から2回にわたって「高齢者と低栄養」について紹介いたします。



### 65歳以上の4人に1人は低栄養

低栄養とは、体内に栄養が不足している状態のことです。「BMI」(ボディマス指数)「モグロビン」(総コレステロール)などの数値から判定されます。その中で「BMI」は体格を表す指数で「体重(kg)÷身長(m)×身長(m)」で算出されます。この数値で18.5未満が「やせ型」、25以上が「肥満」とされ、高齢者の低栄養の指標として見る場合は21以上が望ましいとされています。

特に、高齢になってからBMIが低くなると、病気のリスクが高まることか分かっています。高齢者は「少し太りすぎ」くらいでちょうど良いと考えましょう。  
●なぜ、高齢者は低栄養になりやすい？  
自宅で生活する高齢者は、独り暮らし、夫婦二人暮らしといった世帯が多く、次のような特徴により低栄養になりやすいと言えます。

●食事の内容に気を遣わなくなる  
子供や孫といった家族がいない場合、「年だから食事は適当で良い」と考え、前の食事の残りや菓子パンなどで済ませてしまいがちになります。

### 健康の源は食べることに 「低栄養」に注意①

②メニューのレパートリーが少ない  
手込んだメニューや片づけが大変な料理は敬遠し、いつも同じような内容の食事になりがちです。  
③頻りに買い物に行けない  
体力がない、コロナの感染が不安、交通の便が悪い等の理由で買い物に行く機会が減るため、食べる量を少なくしがちになります。

### 低栄養のリスクについて

「65歳以上の方の栄養状態と死亡原因・死亡率の関係性について」のある調査によると、脳梗塞、脳出血、心筋梗塞などの「循環器病」による死亡リスクが、低栄養の方は2倍になることが分かりました。また、循環器病を発症することで、身体の障害を患ったり、介護が必要になったりするケースも多く、さらには肺炎、がん、転倒による骨折、認知症といった病気のリスクも高くなります。

### 「血液ドロドロ」より「血管ポロポロ」に注意

60代までは、甘いものや脂っこいもの食べ過ぎなどで血液がドロドロになり脳卒中のリスクが高まることは確かですが、70代以降は食事を控えることにより血管がポロポロになってしまいうリスクの方が高くなります。

概ね70歳を境に、栄養摂取について考え方を変えてゆく必要があります。次号では、高齢者がしっかりと栄養を摂るための方法について紹介いたします。



### コロナ情報 この冬は「ブルロナ」に要注意!

既に「コロナ」は第8波に入っており、広島県も、今年8月4日に記録した日の最多感染者数(8,774人)を超える感染拡大が懸念されています。また、今冬は過去2年流行の無かったインフルエンザの流行も予想され、今後、国内における二波ありの感染者数は最大でインフルエンザ30万人、コロナ45万人以上に上るとも言われています。インフルエンザとコロナに同時感染することを「ブルロナ」と言い、インフルの研究チームによると、ブルロナ感染者はコロナのみ感染者と比べ、死亡リスクが2.35倍になるとの報告もあります。ので、十分に注意が必要です。

### ワクチンの接種を!

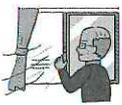
現時点の対策として「コロナ・インフルエンザ共にワクチン接種が重要かつ効果的です。いずれも重症化予防の効果は十分にあると言われていますので、まだの方は早めに接種しましょう。(コロナワクチンとインフルエンザワクチンは同時期の接種が可能です)。

### 「コロナワクチン」について

現在の「オミクロン株(BA.1)」対応型2回のワクチンについては、前回接種から3ヶ月経過すれば接種が可能です。(以前は3ヶ月の間隔が必要でしたが、現在は3ヶ月に短縮されましたので、まだの方はできるだけ早めに接種しましょう)。

### こまめな換気を!

寒い時期になると換気が疎かになりがちです。昨年一昨年共に12月~1月にかけてコロナの感染者が増えていますので、最低でも1時間に10分間は窓を開け、空気を入れ換えてみましょう。(インフルエンザ対策としても換気は大切です)



## 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。

### ・エアロゾル

・・・「空気中に存在する微小粒子状物質」を指します。コロナ等の呼吸器感染症のウイルスは感染者の呼気中の水分粒子と共に排出され、それを他者が吸い込んで感染しますが、医学書では、重く遠くまで飛ばない比較的大きな粒子による感染を「飛沫感染」、軽く遠くまで届く比較的小さな粒子による感染を「空気感染」としています。エアロゾル感染は空気感染とほぼ同義であり、今では新型コロナウイルスの最大の感染経路と考えられていますので、不特定多数の人が集まる場所や大人数での飲食はできるだけ控えましょう。

### ・マイナンバーカード

・・・年金や医療などの社会保障と税金のデータを一元管理するため、国民全員に割り振られた12桁の個人番号(マイナンバー)と共に、氏名、住所、生年月日、本人の顔写真等が表示されたカードを指します。行政のオンライン申請や公的な身分証明書などに使用でき、昨年から健康保険証としての運用も一部開始されました。実質的に作成が義務化される動きもあり、今年中にカードを新規に申請された方は、キャッシュレス決済でのポイント(マイナンバーカード)が最大で20,000ポイント付与されますので、まだの方はこの機会に作成しておきましょう。

# ハイパーワークス虹の里

コロナ禍だからと言って、家に閉じこもっておられませんか？

## 寒い季節こそ デイサービスをお勧めします

●デイサービスは、主に65歳以上の方が利用でき、「介護が必要になることを予防する」ためにもとても有効な場所です！

### デイサービスを利用すると

- ①寒さから運動不足になりがちですが、室内でのグラウンドゴルフや健康体操など、友人と一緒に楽しく安全に身体を動かすことができます。
- ②空調が管理された暖かい空間であるため、風邪も予防でき、快適に過ごして頂けます。
- ③室温管理された入浴設備を備えており、「ヒートショック」の危険も無くなります。
- ④栄養バランスの良い昼食を提供、美味しくしっかりと食べて頂けます。
- ⑤看護師が常駐しており、コロナやインフルエンザ、ノロウイルスといった冬場の健康管理面での注意点も、細かくお伝えできます。



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。

### 「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」  
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：082-508-8844

## デイサービス 特徴紹介

○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、麻雀・囲碁・将棋など対局ができる知的ゲームまで、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合えます♪  
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。

○感染対策を徹底しています！  
職員は月2回PCR検査を実施、日々の検温や体調確認も徹底しています。また、館内には高性能空気清浄機(Airdog)を設置し安心してご利用頂ける環境を整えています。

※「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！  
パンフレットや詳しい資料をご希望の場合もお気軽にご連絡下さい。

## デイサービスからのお知らせ

### 第1回 川柳クラブで 楽しい言葉遊びを

第1回で愛好者が増えている川柳クラブ。毎月1回、月末に開催しており、現在は10名程度にご参加頂いています。その季節に合わせてのやデイサービスでの出来事など、ひと月の間に考えて詠まれた色々な句を皆さんで持ち寄り、お互いに感想を述べあつてより良い句を目指して活動しています。この度、中国新聞への投稿も始めましたので、ますますの励みにして頂ければと思います。



10月から11月にかけて皆さんの詠まれた句を都で紹介いたします。  
「秋まわり デイで焼肉 元気づく」  
「青い空 コスモス揺れて 秋なかば」  
「日帰りで行ってみた、天国」

### 第2回 ミトやのほほ 床暖房の

第2回デイサービスにはフロア内に床暖房を備えており、冬場でもエアコンのみに頼らない温度管理が可能です。足元から暖めるため座った姿勢で行う体操やストレッチも行いやすく、空気も乾燥しにくいことから感染症予防にも効果が見込めるため、コロナ禍の活動に適した環境と言えます。

大人気のグラウンドゴルフも室内で気候に関係なく楽しむことができます。皆さん日々マイキキとプレーされています。安全・快適な空間でしっかりと身体を動かせる虹の里で、寒い季節を元気に乗り切りますよ。



## かぶの中華そばろあん

手製できる季節の味



かぶや生姜は、体を温める働きがあり免疫力を高めてくれます。

- 材料(2人分)  
豚ひき肉…150g  
かぶ…2個  
○めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ2  
○酒、オイスターソース…各大さじ1  
○砂糖、鶏ガラスープの素…各小さじ1  
○しょうが…チューブ1~2cm  
●水…小さじ2  
●片栗粉…小さじ1  
水…300ml

- 作り方  
① かぶは皮をむき、一口サイズの乱切りにします。  
② 鍋に、水とかぶを入れ、強火にかけ、沸騰したら中火にし、豚ひき肉と○を加え、蓋をしてかぶがやわらかくなるまで煮ます。  
③ 蓋をとって弱火にし、合わせた●を回し入れ、とろみがついたら完成です。お好みで、青ねぎ(小口切り)や、かぶの葉(塩ゆでしたもの)ののせても良いです。

## 介護職員 募集中!

虹の里では、より充実した介護を目指し、随時介護職員を募集しています。お年寄りが好きな方であれば、資格・経験は一切不問ですので、どうぞお気軽にお問い合わせ下さい。(正職員・パート どちらも可)

- 年収:350万円~(無資格の方、夜勤月4回として)  
●賞与:年3回 計5.6ヶ月(年間約100万円)  
●休日:年間119日(完全週休2日制) 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?

実際の仕事内容や職場の雰囲気をお見せします。是非ご利用下さい。

