



立春(2月4日)…暦の上ではここから春となり、少しづつ春の気配が漂い始める頃という意味です。元々は中国の黄河周辺での農事暦によるため、日本ではまだまだ寒く実際には言葉ほどの実感はありません。
雨水(2月19日)…雪が雨に変わり、積雪や氷が溶けて水になるという意味です。草木が芽生え始め、ここから三寒四温を繰り返し春に向かってゆきます。この頃から“春一番”が吹き始めます。

高齢者がより良い生活を送るために



～人生100年時代を元気に生きる⑤～



元気で健康な100歳を迎えるための60代からの過ごし方について、
今回は「健康面その③」のポイントをご紹介します。



1. 睡眠について

2020年の日本人の平均睡眠時間は6時間22分で、諸外国と比べ1時間近く短いと言われています。睡眠不足は集中力や生産性の低下を招くだけでなく、特に高齢者は睡眠状態が悪いと精神的に不安定になりやすく、身体機能にも悪影響が出やすいため、早寝早起きと睡眠時間の確保を心がけましょう。

【60代】

仕事のために決まった時間に起き、日中も活動している時間が長いため、朝起きてから夜寝るまでの生活リズムが比較的安定しています。適度な疲れにより50代と同じ睡眠時間が取れる人が多いようです。

【70代】

特に退職後は早起きや通勤の必要が無くなり、生活リズムが崩れ夜型になります。毎朝きちんと同じ時間に起き、身支度や朝食などのルーティーンを継続しましょう。また、日中はしっかり太陽の光を浴び、体内時計をリセットしましょう。退職後は「自分で時間を管理すること(自己抑制)」が重要になります。

【80代以降】

実際に眠れる時間の平均は「80歳で6時間」と言われていますので、睡眠時間は6時間程度を目安にすると良いでしょう。また、適度な昼寝も効果的です。30分以内の昼寝は認知症になるリスクを5分の1にする一方、60分以上になると逆に発症率を高めるとされていますので、夜間の睡眠の妨げにならない目安としても、昼寝は長くても30分以内にしましょう。

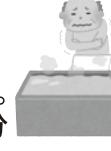
●寝付きを良くするための効果的な入浴方法について

○寝る1~2時間前に入浴しましょう

…人間は体温が下がり始める時に眠りやすくなると言われています。入浴後は体温が上がっていますので、ちょうど寝る時間に体温が下がり始めるよう、寝る1~2時間前に入浴しましょう。

【冬場はヒートショックに注意!】

年間約19,000人が死亡しているとされる「ヒートショック」。うち90%以上は65歳以上ですので、特に冬場は高齢者は十分な注意が必要です。



⇒脱衣場は入浴前に暖房器具を使って、また浴室は湯を張ったら浴槽のフタを開けておき、床や壁にもシャワーを掛け温めておきましょう。

○浴槽の湯温は41°C以下、入浴時間は10分以内にしましょう

…熱すぎる湯(42°C以上)に浸かると“交感神経”が優位となり、身体が興奮状態になります。良い睡眠のためには“副交感神経”が優位となる41°C以下の湯に浸かり、身体をリラックスさせることが大切です。また、心臓や肺へ負担がかかるため、湯船に浸かる時間は10分以内にしましょう。

○家の寒さに要注意!

一般的に、日本の住宅は暑さ対策を考えて設計されていることが多い、断熱が不十分で冬の寒さに弱いようです。その結果“低温”の環境下での生活となり、自覚が無いまま低体温症になってしまう恐れがあります。2015年にはこの“低温”的影響で12万人が亡くなつたと言われており、これはヒートショックによる死者の6倍以上となっています。

⇒家で過ごす時は、暖房やファンヒーターなどを使用し、室温を18°C以上に保つよう心掛けましょう。

2.嗜好品(タバコ・お酒)について

…タバコはがんで死んでしまうリスクが高くなり(非喫煙者に比べ、咽頭がんで5.5倍、肺がんで4倍)、百害あって一利なしと言われています。またお酒は百葉の長と言われていますが、過度な飲酒は肝臓病や脾臓病、認知症の要因になることが分かっており、WHOでもアルコールによる害を低減させるための行動指針が打ち出されているなど、タバコとお酒はともに身体へ悪影響を及ぼすものと考えられています。

⇒タバコやお酒は健康のためにも、今すぐにでも止めるよう努めましょう。しかし、80代以降になれば病気による制限がある場合を除き、過度に我慢せず、自分でコントロールできる範囲で楽しむほうが免疫力も上がり長寿につながる、という考え方もあります。

次回は最終回として、60代からの「メンタル面」「認知症予防」についてご紹介します。

※少しでも風邪状況があれば、他者と会うことは控え、すぐに病院を受診します。



…特に冬場は暖房器具により暖房器具を使用する時間が長くなるため、ウイルスが滞留する時間が長くなることがあります。(できれば窓は2ヶ所以上開け、空気の通り道を作りましょう)

●換気をしつかり



…特に冬場は暖房器具により暖房器具を使用する時間が長くなるため、ウイルスが滞留する時間が長くなることがあります。(できれば窓は2ヶ所以上開け、空気の通り道を作りましょう)

●人混みに注意



…特に冬場は暖房器具により暖房器具を使用する時間が長くなるため、ウイルスが滞留する時間が長くなることがあります。(できれば窓は2ヶ所以上開け、空気の通り道を作りましょう)

感染症情報



…

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。

・タイパ(タイムパフォーマンス) Time Performance

…かけた費用に対する効果(費用対効果)を意味する“コストパフォーマンス”的「コスト」を「タイム」に置き換えた造語で、かけた時間に対する効果(時間対効果)のことを指します。時間消費の観点から全ての物事をいかに効率化するかを考えた行動志向や、かけた時間に対する満足度を意味します。元々はビジネスにおいて時間と能率の関係について用いられた言葉でしたが、WEB上でのコミュニケーションツールや動画配信サイトの爆発的な普及もあり、昨今では「最小の労力で最大の成果を得る」ことを重視する若者の志向に対して主に使われるようになりました。

・デトックス Detoxification

…日頃の生活において体内に溜まった毒素を体外へ排出するための取り組み・治療法を指します。但し、医学的な根拠がないものも多いと言われております。どちらかというと、サプリメントや健康器具を用いたダイエットや栄養管理、発汗作用を促す商品や運動プログラムといった、健康ビジネスの宣伝用の文句として使われていることが多いようです。勿論、実際に健康維持に役立つものもありますが、「これさえやっていれば大丈夫」というものはありませんので、使用感や費用、その後の体調も含め、自分に合ったものを選んで取り入れることが大切です。

2月14日:バレンタインデー



虹の里たより
Vol.283
2024.2

次号は3月3日(日)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

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>

住み慣れた自宅で、ずっと元気で暮らしてゆくために

虹の里
082-516-5225
第2居宅介護支援事業所
相談無料
《お問い合わせ先》

○是非一度、お早めにご相談を!
（相談無料）
虹の里では、ずっと元気に暮らした
いとお考えの高齢者のサポートを
させて頂きます。早めの相談が健
康長寿につながりますので、ご本健
康も不安なことがございましたら、
まずはお気軽に連絡下さい!

□この1年間で転んだことがある
□1週間に一度も外出しない時
□周りの人から「いつも同じことを聞く」など物忘れがある
□自分で電話番号を調べて電話を掛けることができない
□今日が何月何日か分からない時
□これまで楽しんでやっていたことが楽しめなくなった
□自分の高齢者サポートを理解して頂きます。早めの相談が健

康長寿につながりますので、ご本健
康も不安なことがございましたら、
まずはお気軽に連絡下さい!

日々の変化は見えにく
いものの、特に高齢者は
自分でも気づかないうちに体力や
気力が衰えてしまうことが多くあ
ります。健康寿命を長くするため
にも、早いうちから上手に介護保
険を活用しましょう。

●**介護認定申請のご案内**
「元気なうちにサービス活用こそが
「介護予防」につながります」

●**介護保険を申請すべき心身の状況**
以下の事項に該当する「つで
もあれば、介護保険を申請すべき
です。」

●**身体の衰えが疑われる徴候**

○バスや電車に一人で乗って外出
○階段を上がる時は手すりや壁伝
○椅子に座った状態から何もつか
まらずに立ち上がる事が難
しい

○15分以上続けて歩く
○この1年間で転んだことがある
○1週間に一度も外出しない時
○周りの人から「いつも同じことを聞く」など物忘れがある
○自分で電話番号を調べて電話を掛けることができない
○今日が何月何日か分からない時
○これまで楽しんでやっていたことが楽しめなくなった
○自分の高齢者サポートを理解して頂きます。早めの相談が健



～デイサービス2月の主な予定～

ここでは、第1・第2各デイサービスの
“今月おすすめの催し”をご紹介します。
この機会に是非デイサービスをご利用ください♪

【第1デイ】

●ボランティアの来訪

※いずれも地域の皆様の来場が可能です。
伝統芸能を是非ご観覧ください。

- 2/9(金) 13:30~
「津軽三味線 芸能 綱代」
- 2/19(月) 13:30~
「広島演芸協会 落語」

- 2/20(火)・23(金)
看護師による健康講座

【第2デイ】

- 2/10(土)・21(水)
谷川看護師による健康講座

- 2/17(土)・24(土)
映画鑑賞会「影武者 前編・後編」
※黒澤明監督の名作を前編・後編に分け、
1日ずつ上映致します。

- 2/29(木)
フラワーアレンジメント

《お問い合わせ先》
第1デイサービス 082-508-5551
第2デイサービス 082-824-8844

デイサービスからのお知らせ

早くから介護サービスを使い
元気に在宅生活を送られている
方をご紹介します



- 現在の年齢: 88歳
- 家族環境: 独り暮らし
- サービス利用開始年齢: 72歳(16年前)

【状況】

72歳の時に、認知症予防や体力・筋力の維持のため、週1回のペースで虹の里の「生きがいデイサービス(介護保険外)」の利用を開始され、その後も継続して16年間利用しておられます。88歳になられた現在は“要支援2”的認定を受けられ、週2回のデイサービス利用で運動系のクラブやレクリエーションを楽しみながら、変わらずご自宅での生活を続けておられます。グランドゴルフに参加される時はいつも元気なプレーで職員を驚かせて下さっています。

※皆さんもこうした方のように、元気なうちにデイサービスを利用し、生き生きとした老後を目指してみられませんか?



○自宅でいつまでも元気に過ごすために、早いうちから利用される方が増えています!



～“生きがいデイサービス”のご案内～

65歳以上の方が、要介護認定を受けずに利用できる「生きがいデイサービス」のご利用者が増えています。10年以上ご利用を続けてまだ介護認定を受けていない方や、ご自身で自家用車を運転して来られている方もおられ、元気なうちにデイサービスを利用することが“健康で長生き”につながっています。

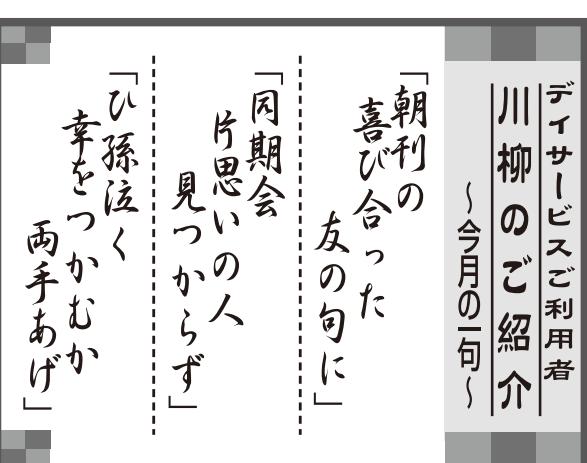
●生きがいデイサービスご利用の方には、1日のご利用につき「高齢者いきいき活動ポイント手帳」に1ポイントが溜まります。

【ご利用料金】

1回あたり1,610円(送迎・昼食つき)
生きがいデイサービスのご利用時は入浴はありません。

＜まずは是非一度見学を＞

虹の里では、ご家族の方にもデイサービスの雰囲気を肌で感じて頂きたいと考えております。第1・第2ともに土曜日・祝日も営業しておりますので、ご家族の皆様是非一緒に見学にお越し下さい♪(定休日:日曜)



湯豆腐の酒粕がけ

レシピ
283

湯豆腐と酒粕で身体の中からぽっかぽか!

■材料 (2人分)

絹ごし豆腐…300g
昆布(10cm角)…1枚
水…600~700ml
酒…大さじ1
塩…少々
だし汁…300ml
酒粕…50g
白みそ…50g
薄口しょうゆ…少々
刻みのり…適量
練りワサビ…適量

■作り方

- ① ボウル等にだし汁、小さくちぎった酒粕を入れて少し置き、ふやけたらハンドプロセッサーでかくはんし、鍋に入れます。弱火にかけ、煮たつ直前に白みそを溶き入れます。薄口しょうゆを加えて味を調整、ひと煮たちしたら火を止めます。
- ② 別の鍋に昆布と水を入れて火にかけ、昆布のまわりにブクブクと泡が出てきたら塩、酒を加えます。絹ごし豆腐を加え、温まつたらスプーン等でくい、器に盛ります。
- ③ ②の器に①をかけ、刻みのりをのせ、練りワサビを添えて完成です。

特養正月行事

特養では新年恒例の「虹の里神社」に初詣を行いました。手を合わせてお祈りした後、願いを込めておみくじを引いて、お正月の雰囲気を味わって頂きました。

そして、入居者の皆様が絵馬に描かれた言葉は【おいしいものをたくさん食べたい】【団碁が勝てますように】【家族が健康でありますように】【めざせ101歳!】など、思いも十人十色。この一年が入居者の皆様にとって、より良い年になればと感じたひとときでした。