

啓蟄(3月5日)…啓は「開く」、蟄は「虫などが土の中に隠れて閉じこもる」という意味を持ちます。啓蟄は「大地が温まり、冬眠していた虫が穴から出てくる頃」を表しています。

春分(3月20日)…昼と夜がほぼ同じ長さになり、本格的な春が到来します。日を追うごとに陽射しが強くなり、全国各地で次々に桜の開花宣言が発表される頃です。今年の広島地方の桜開花予想は3月21日頃と言われているので、満開の桜を心待ちにしましょう。

高齢者がより良い生活を送るために



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、今回は最終回として「メンタル面」と「認知症予防」のポイントをご紹介します。

～人生100年時代を元気に生きる⑥～



◎メンタル面で意識すべきポイント ～孤独と孤独感～

現在、日本では65歳以上の方がいる世帯のうち、高齢の夫婦二人暮らしが32%を占めています。

その一方で、70代になると18%、80代になると22%が独り暮らしとなっています。

「孤独」とは…独り暮らしなど生活環境により物理的に一人で過ごす時間が長い状態を指します。

「孤独感」とは…生活環境にかかわらず疎外感や寂しさを感じる気持ちを指します。

→家族と同居していても関わりが少なく寂しさを感じている方(孤独ではないが孤独感を感じる)、独り暮らしでもそれが当たり前と思いき生きと過ごしている方(孤独だが孤独感を感じていない)、この両者を比べると、後者のほうがより良い生活を送られていると言えるのではないのでしょうか。このように、高齢者にとって「孤独感」を感じないようにすることが元気に生きるための最大のポイントと言えます。



〈孤独感を感じないための年代別の過ごし方〉

【60代】

仕事を続けている間は仕事に対する責任感や他者との関わりも多く、自身の存在価値を感じる機会が比較的多いようです。やりがいのある仕事をきちんと行うことに加え、失敗を恐れず新しいことに挑戦する気持ちを持ち続けましょう。

【70代】

特に定年後は趣味を持つことが大切です。公園の散歩や家庭菜園も立派な趣味と考えましょう。また、これまでに培った知識や経験を活かし、地域のボランティア活動などに積極的に参加しながら、自分が「社会や地域の役に立っている」と感じられる機会を設けましょう。

【80代以降】

できるだけ自分のことは自分で行うようにしましょう。気が合う人と過ごす時間を大切にしながら、家族や地域社会、デイサービスなど、頼れるものはしっかり頼りながら生活してゆきましょう。

《認知症予防について》

●日頃から「会話」と「社会とのつながり」を意識しましょう！

…認知症予防のためには「脳の活性化＝考えること」が大切であり、その基本となるのが「会話」です。まずは夫婦や家族間で、ちょっとしたことで何でも話し合うようにしましょう。

…また、高齢になり行動範囲が狭まると「社会とのつながり」が希薄になりがちです。以下を心掛けましょう。

1. 新聞や雑誌など、活字を読むことを習慣にし、社会の動きに関心を持ちましょう。
2. 得た知識を話す機会を設けるため、積極的に外出して友人・知人と交流しましょう。

※特に男性は、他者とのつながりが仕事や会社関連のみという人が多く、定年退職後にそのつながりが無くなると、話す機会が激減してしまいます。誰とも話さない時間が多いほど認知症になりやすいため、趣味を持ったり、同世代の人が集まる場所に行くなどして、積極的に友人づくりを行いましょう。



～世代間交流も大切にしましょう～

若い人はパワーがあり、若い世代の人と話すことで元気をもらえますので、同年代の方ばかりでなく、若者や子供たちと触れあえる地域活動やイベントに積極的に参加しましょう。

【認知症の進行を遅らせるにはデイサービスが最適です！】

介護のプロである職員に見守られながら、「自分の好きな人と、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、認知症の進行を遅らせる秘訣と言えます。

↓
少しでも「認知症かな？」と感じたら、早いうちからデイサービスを活用しましょう！
(詳しくは裏面をご覧ください)



感染症情報

コロナは「第10波」がようやくピークを迎えたようですが、ここに来てインフルエンザB型も増えてきており、専門家の間ではコロナとインフルエンザが同時流行していると言われています。ともに感染力が強いため、高齢者は重症化リスクが高いため、引き続き十分な感染対策が必要です。

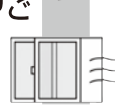
●外出時の注意点

まずは少しでも体調が悪ければ外出を控えましょう。また、外出時には必ずマスクを着用のうえ、手指の消毒や小まめな手洗いも欠かせず行い、自分の身は自分で守るよう心掛けましょう。



●換気をしっかり

室内に複数名で過ごす時は、1時間に10分程度は窓を開け、空気の入れ換えをしましょう。(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)



●免疫力を低下させない

暦の上では春でも、まだ肌寒い日も多く身体は弱っています。普段からしっかりと食事と睡眠をとり、ウイルスへの抵抗力を落とさないようにしましょう。



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。

・ダウンロード／インストール Download／Install

…「ダウンロード」とはインターネット上にある様々なデータを「手元のスマホなどに保存すること」を指し、「インストール」とは保存しただけでは使えないものを「きちんと使える状態にすること」を指します。ダウンロードすれば、音楽や画像はすぐ視聴できますが、スマホ用のゲームソフトなどは、使うためにインストールも必要です。例えるなら「スーパーで豚肉を買ってきても、食べるためには調理が必要」というイメージです。

・ルッキズム Lookism

…外見でその価値をつける考え方を指し、「look(外見、容姿)」と「ism(主義)」が合わさった言葉です。外見が仕事や学業への評価を左右し、容姿が魅力的な人ほどより高い評価を受けてきたという現実もある中で、個性が尊重される多様性の時代において、ルッキズムは「視覚による差別」として批判されることも多くなっています。尚、身体的な特徴は、自身が感じる幸福度には全く影響を与えないことも分かっているようです。

3月14日:ホワイトデー



虹の里だより

Vol.284

2024.3

次号は4月7日(日)発行

生き生きとした老後を応援します

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

広島市東区馬場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

広島市東区馬場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

広島市東区馬場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://nijinatosato.info>

住み慣れた自宅で、ずっと元気で暮らしてゆくために

介護認定申請のご案内

「元気なうちからのサービス活用こそが「介護予防」につながります」

高齢化社会が年々進む中で、介護保険を早いうちから上手に使っている人ほど長い期間元気に在宅での生活を続けることができているとされています。皆さんもできるだけ早いうちから活用されてはいかがでしょうか？



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ことが一つでもあれば、介護保険を申請すべきです。まずはご相談下さい。

●身体が衰えが疑われる徴候
□バスや電車に1人で乗って外出することができない
□15分以上続けて歩くことができない
□階段を上る時は手すりや壁伝いが欠かせない
□椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がることが難しい
□この1年間で転んだことがある



●認知症や意欲低下が疑われる徴候
□1週間に1度も外出しない時がある
□周りの人から「いつも同じことを聞く」など物忘れがあるとされる
□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ことがある



□これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
◎是非一度、お早めにご相談を！
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、ご本人は勿論、ご家族から見ても不安なことがございましたら、まずはお気軽にご連絡下さい！
(相談無料)

《お問い合わせ先》
虹の里 居宅介護支援事業所
☎0822-508-5551
虹の里 第2居宅介護支援事業所
☎0822-516-5225

～デイサービス3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。楽しいひとときをお過ごしください。
- 3/16(土) 13:30～
「フォーク昭和歌謡 オープンG」
- 3/20(水・祝) 13:45～
「綾西神楽団」

○3/11(月)・12(火)
春のお茶会

【第2デイ】

- 3/5(火)・16(土)
谷川看護師による健康講座
- 3/16(土)・23(土)
映画鑑賞会
「海賊と呼ばれた男 前編・後編」
※百田尚樹氏の同名ベストセラー小説を映画化した話題作を、前編・後編に分け1日ずつ上映致します。
- 3/26(火)・27(水)
クラブ発表会(フラダンス・童謡・詩吟)

《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:86歳
- 家族環境:娘様と同居
- サービス利用開始年齢:74歳(12年前)



【状況】
かかりつけ医など周囲の方々から外出を勧められたことをきっかけに、第2デイサービスのオープン当初から「生きがいデイサービス(介護保険外)」の利用を開始、今年でご利用13年目を迎えられます。86歳になられた現在は“要支援1”の認定を受けられ、週1回程度のご利用を続けておられます。スポーツはあまり得意ではないそうですが、「みんなと一緒にやりやすい」と健康体操に参加され、大好きなカラオケも楽しまれています。虹の里で出来た友人と一緒にたたみ物を手伝いながら、他愛もない会話が出来る時間をとても幸せに感じておられるそうです。

※皆さんもこうした方のように、元気にうちから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、元気にうちから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、ご家族の皆様で是非一緒に見学にお越し下さい！(定休日:日曜)

「東北東 福祈りガブリと 恵方巻」
「再会す 縁は異なるもの 宝物」
「能登地震 募金箱に 祈り込め」
「川柳のご紹介」
～今月の一句～

Let's Cooking 284 タコと新タマネギのサラダ



新玉ねぎのシャキシャキとした食感と甘さを楽しむサラダです。

- 材料(3～4人分)
- タコ…300g(ゆで)
 - 新タマネギ…小1個(150g)
 - トマト…中1個(200g)
 - タマネギ…100g(すりおろし)
 - 練り辛子…5g
 - 塩…小さじ1/2
 - しょうゆ…小さじ1
 - レモン汁…大さじ2と1/2
 - 砂糖…ひとつまみ
 - コショウ…少々
 - ・サラダ油…60cc

■作り方

1. ボウルに●を全部入れます。そこにサラダ油を少しずつ加えながら、よく混ぜ合わせます。
2. タコとトマトは一口大に切り、新タマネギは薄切りにします。
3. ①のドレッシングに、②を漬けこんだら出来上がりです。一日おくと味が染みて、さらにおいしいです♪

特養 節分&ひなまつり



特養では、節分に豆まきを行いました。赤鬼・青鬼に扮した職員めがけ「鬼は～外! 福は～内!」と、皆さん普段より大きな声を出しながら豆をまいておられました。また、桃の節句を迎えるにあたり、素敵なひな壇を飾りました。今日はひなまつり、病氣や災いを寄せ付けず、元気な1年を過ごせるよう願いましょう!



いよいよ 新スタジアムでのシーズンが開幕しました! がんばれサンフレッチェ!