



秋分(9月22日)…太陽が真東から昇って真西に沈み、昼と夜の長さがほぼ同じになる日、彼岸の中日を指します。国民の祝日に関する法律(祝日法)では「祖先を敬い、亡くなった人を偲ぶ」という趣旨になっており、お彼岸にお墓参りをする風習があります。



敬老の日に寄せて
敬老の日を迎えられる高齢者の皆様、誠にありがとうございます。この夏はコロナ感染者が増加、酷暑とも言える暑さにより熱中症にも注意が必要な状況が続く、大変な夏となりました。そんな中、パリオリンピックにおける日本選手団の大活躍に胸を躍らせ、勇気をもたらえた方も多かったのではないかと思います。高齢者の皆様におかれましては、どのような夏を過ごされましたでしょうか。
昨年発表された全国の100歳以上の高齢者人口は92,139人と、53年連続で増え続けており、まさに「人生100年時代の到来が現実味を帯びてきています。高齢者の皆様には是非「元気で長生き」を目指し、積極的に社会とのつながりを保ちながら、毎日を明るく楽しく生きて頂きたいと思っております。

令和6年9月吉日

理事長 中井 公孝

高齢者がより良い生活を送るために

～暑い時期は脳梗塞に要注意～

脳の血管が詰まる「脳梗塞」。日本では年間約25万人の方が発症、季節別では春(24.0%)、夏(27.1%)、秋(24.2%)、冬(24.7%)と、特に気温が高くなる夏場が1年で最も発症者が多くなっているというデータもあり、まだ暑い日が多い9月は十分に注意が必要です。

●脳梗塞とは

【症状】体の麻痺・しびれ、言語障害、認知機能の低下などが現れる脳血管障害です。

⇒高血圧や糖尿病などによって引き起こされる「動脈硬化」が原因となり、脳の細い血管が狭くなったり、血栓(血の塊)が出来るなどして、血管が詰まることで起こります。その結果、脳の機能の一部が失われ、半身麻痺や言語障害などを引き起こします。

●なぜ夏場に脳梗塞が多い？

最も大きな原因は「脱水症状」です。夏場はよく汗をかくため体内の水分が不足がちになり、血管の中の水分量が不足して、血液がドロドロになって血栓ができやすくなるうえ、さらに血管が細くなって詰まりやすくなります。

特に高齢者は、若い人に比べ体内水分量が減少しているため脱水になりやすく、十分な注意が必要です。

●脳梗塞の対策は ～脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を～

○水分補給という飲み物ばかりに目が行きがちですが、食事にも水分が含まれていますので、まずは朝・昼・夕の3食をきちんと食べましょう。

○そのうえで、1日1,500mlを目安に水分補給を行いましょう。

…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)ずつ摂取することが大切です。特に、高齢者は喉が渇いたと感じなくても、こまめに水分補給をしましょう。

※飲むものは水か麦茶が良いでしょう。コーヒーなどカフェインを含むものやアルコールは利尿作用が高く、水分補給には適していません。

※脳梗塞の発症が多い時間帯は「就寝中及び朝の起床後2時間以内」と言われています。

従って、特に「就寝前」と「起床時」は忘れずにコップ1杯の水を飲みましょう。(夜間目覚めた時にもすぐ飲めるよう、就寝時は枕元に水を置いておきましょう)

◎脳梗塞は早期発見、早期治療が重要です！

脳梗塞は、早いうちに発見しすぐに治療すると、かなり症状を改善できる病気と言われています。次のような症状があれば、脳梗塞を疑い、できるだけ早く脳神経外科を受診しましょう。(但し、自分で車を運転して受診することは避けて下さい)

- ① 話そうとしても言葉が出てこない
② 持っている箸を落とす
③ 靴ひもが結べない
④ ろれつが回らない(モゴモゴと喋る)
⑤ 左右どちらかの足だけが痛む など



脳梗塞の治療は時間との戦いです。救急車を要請することで、適切な病院で医療が受けられますので、休日や夜間などの場合でも様子を見たりせず、すぐに救急車を呼びましょう。

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ています。

オーバードーズ Overdose (OD)

…決められた用量を守らずに医薬品等を過剰に摂取することを指します。消防庁及び厚生労働省が行った調査によると、オーバードーズが疑われて救急搬送される人は年々増加、深刻な社会問題となっています。このように、たとえ法律で承認された医薬品であっても、病気や傷の治療といった本来の目的や用法等を守らずに使うと、健康被害が発生する恐れがあることをよく理解しておくことが大切です。ドラッグストアなどで購入できる市販薬も決められた用法、用量を守り、安全性を確かめながら服用するようにしましょう。

南海トラフ

…静岡県の駿河湾から宮崎県の日向灘沖までをつなぐ海底の溝状の地形を形成する区域を「南海トラフ」と言います。この区域では、海側のプレート(岩盤)が陸側のプレートの下に毎年数cmずつ沈み込んでおり、それに伴い陸側のプレートが地下に引きずり込まれ、徐々にひずみが蓄積されます。そして陸側のプレートが限界に達して跳ね上がることで発生する地震が「南海トラフ地震」です。概ね100～150年間隔で繰り返し発生しており、前回(昭和南海地震)から約80年が経過した現在、次の南海トラフ地震の切迫性が高まっています。

9月16日:敬老の日



虹の里だより

Vol.290

2024.9

次号は10月6日(日)発行

発行人 中井 公孝

社会福祉法人 広島東福社会

心と心をつなぐ 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

高齢者が築く 明るい街づくり

人として

- 「はい」と言う素直な心
 - 「ありがとうございます」と言う感謝する心
 - 「すみません」と言う謝る心
- と、次の世代に伝承してゆきましょう!



暑いからと言って、家に閉じこもっておられませんか? ～デイサービスのご案内～

「お問い合わせ先」
 デイサービスセンター 虹の里
 ☎082-508-5551
 担当…天野吉村
 虹の里第2デイサービスセンター
 ☎082-824-8844
 担当…谷川上味

大きな浴槽から個
 浴まで、ご希望に合わ
 せ入浴して頂けます。
 お身体の状態に応じ、
 座ったまま浴槽に浸
 かることも可能で、利用される方
 が増えていきます。ご自宅での入浴
 が難しい方、是非虹の里のお風呂
 をご活用ください。



◎秋の催しも多く、楽しみながら健康になれます♪
 9月は敬老の日に
 合わせ祝賀会を予定
 しており、毎年恒例の
 職員による余興にも
 乞うご期待です。ま
 た、大人気のグランドゴルフは屋
 外(芝生)でも楽しんで頂けます。
 ◎安全・快適なお風呂で身も
 心もさっぱりびしょ濡れ♪



「からだ」も「こころ」も
 元気になれます♪

虹の里デイサービス特徴紹介

～デイサービス9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。

第1デイ ☎082-508-5551

●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。

- 9/3(火) 13:30～
「懐メロコンサート グッドラック」
- 9/4(水) 13:30～
「バンド演奏 スウィートハート」
- 9/25(水) 13:30～
「日舞 佐々木芳可 様」
- 9/28(土) 13:30～
「バンド演奏 スイートビート」

○9/17(火)・18(水)

『敬老祝賀会』

第2デイ ☎082-824-8844

○谷川看護師(所長)による健康講座

- 9/7(土) 13:00～13:30
「睡眠中に足がつる際の対処法」
- 9/17(火) 13:00～13:30
「健康長寿のための12ヶ条」

○9/7(土)・14(土)

映画鑑賞会「日本沈没 前編・後編」

小松左京のベストセラー原作の特撮映画です。前編・後編に分け、1日ずつ上映致します。

○9/19(木)・20(金)・21(土)

『敬老祝賀会』

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:91歳(女性 要支援1)
- 家族環境:独り暮らし
- サービス利用開始年齢
:76歳(15年前)
当初は介護認定なし

【状況】

ご主人が先に利用しておられたことをきっかけに、第1デイサービスで「生きがいデイサービス(介護保険外)」の利用を開始、91歳になられた現在は“要支援1”の認定を受け、週に1回の利用を続けておられます。昔から運動神経が良く身体を動かすことがとてもお好きな方で、以前は虹の里のデイサービスへ民謡や踊りのボランティアとして長らく来ておられました。「その頃は利用されている方が20人くらいでしたね」と当時を懐かしみながらハキハキと話して下さいました。現在虹の里ではグランドゴルフに参加、しっかり運動を楽しみながら元気なお姿を見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、ご自身で車を運転して来られている方もおられ、元気な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。

<まずは是非一度ご見学を>

虹の里では、ご家族の方にもデイサービスを実際に見て頂きたいと考えております。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ご一緒にご見学にお越し下さい♪
 (定休日:日曜)

「デイに来て
 心の悩み
 直したい」

「暑すぎ
 頭回らぬ
 どうしよう」

「暑すぎ
 頭回らぬ
 どうしよう」

「暑すぎ
 頭回らぬ
 どうしよう」



夏野菜たっぷり レンチン夏カレー



カレーに含まれるスパイスは食欲増進や消化の促進効果があります。

■材料(2人分)

- ごはん…400g
- 合い挽き肉…100g
- 玉ねぎ…1/2個
- なす…1本
- ズッキーニ…1/2本
- 黄パプリカ…1/2個
- カットトマト缶…200g
- 水…100cc
- ケチャップ…大さじ1杯
- ウスターソース…大さじ1杯
- カレー粉…25g
- バター(有塩)…10g

■作り方

- ① なす、ズッキーニ、黄パプリカは1cm角に切ります。玉ねぎはみじん切りにします。
- ② 耐熱ボウルに①のなすとズッキーニ、玉ねぎ、合い挽き肉、カットトマト缶、水、○を入れ、ふんわりとラップをかけてレンジ(600W)で5分加熱します。一度取り出し、黄パプリカを加えて混ぜ合わせ、さらに5分同様に加熱します。
- ③ レンジから取り出し、バターを加えよく混ぜ合わせます。ごはんにかけて完成です!

手軽にできる季節の味

特養・デイサービス夏祭り



8月は特養・デイそれぞれ催しとして屋内で夏祭りを行いました。法被に身を包んだ職員が威勢よく声を上げる中、たこ焼きやかき氷、お菓子釣りゲームなどで、入居者・利用者の皆様に夏の雰囲気味わって頂きました。猛暑が続いていますが、これでまた元気を蓄えて、夏を乗り切りたいと思います。また、去る7月27日に馬木第一公園で開催した「虹の里 夏まつり」には、地域の皆様に多数ご来場いただき、誠にありがとうございました。改めて御礼申し上げます。



めざせ優勝、がんばれカープ! 今が正念場、がんばれサンフレッチェ!