



霜降(10月23日)・・・秋が一段と深まり、朝霜が見られる頃という意味があります。朝晩の冷え込みが強くなり、日が短くなったことを実感できます。初霜の知らせが聞かれるのも大体この頃で、山は紅葉で彩られます。読書や編み物などで、秋の夜長を楽しむのもいいですね。



高齢者がより良い生活を送るために



～転倒を予防し健康寿命を延ばしましょう～

「人生100年時代」の現代では、定年後もすぐに引退とはならず、「まだまだ現役」という気持ちで生活される方が多いのではと思います。しかしながら、自分の頭ではまだ動けると思っている、実際は脳や肉体が衰えており、そのギャップで思った通りに体が動かず、少しの段差で躓いたり、よけて転倒してしまうことも多くなっています。

10月10日は、10(TEN)と10(とう)で「転倒予防の日」となっています。この機会に改めて転倒予防を意識して安全に過ごしましょう。

◎高齢者は特に要注意

・・・消防庁のデータによると、事故による高齢者の救急搬送のうち、約8割が転倒・転落となっています。さらに、厚労省のデータによると、要支援・要介護の原因となる疾患は、第1位の認知症、第2位の脳血管疾患に次いで、骨折・転倒が第3位となっており、高齢者にとって転倒がいかに身近で危険であるかが分かります。

知っておきたい転倒予防のポイント

1. 家の中で転ばないために

・・・転倒する場所としては、実に7割が「家の中」となっており、その中でも自分の部屋・寝室が約3割を占めます。つまり、多くの人慣れ親しんだ場所で転倒しているということです。特に、夜間や朝に目覚めて布団から移動する時が要注意ですので、目が覚めて布団から出る時は、しっかり目が開いて意識がはっきりするまで動かないようにしましょう。



○室内履きを使用する場合は、できるだけスリッパは避けましょう。スリッパは脱げやすく歩行が不安定になりやすいため、かかとのあるルームシューズが良いでしょう。



○また、自宅の中では無意識に「すり足」で歩いていることが多く、扉の下などのほんの小さな段差でも躓いてしまうケースが多いようです。意識的に爪先を上げて歩くようにしましょう。

※特に、気温が下がると筋肉が縮こまり、身体がより動きにくくなります。朝晩など冷え込んでいる時は特に注意しましょう。



2. “ちょい足し”トレーニング

・・・転倒予防には身体の柔軟性や筋力を維持することが重要ですが、スクワットのような強度の高いトレーニングは長続きしません。そこで「日常生活に運動を“ちょい足し”する」という考え方がおすすめです。



・毎食後の歯みがきの時は、アキレス腱を伸ばしながら行いましょう。

・下にある物を取る(拾う)時は、膝を曲げてしゃがんで取りましょう。

・外出時は、自分が普段歩くスピードよりも“少し速く歩くこと”を意識しましょう。



・買い物をする時は遠くの店まで行ったり、目的地まであえて遠回りをしてみましょう。

※その他、テレビを観ながらでもできる簡単な運動については、下記「健康・生活術」をご参照ください。

“若い時の自分の姿”に惑わされず加齢に伴う能力の低下をしっかりと受け止め、より安全に配慮しながら生活することが転倒予防につながります。改めて自身の生活を振り返り、転ばないことを第一に考えながら、健康長寿を目指しましょう。



健康・生活術

● 自分でできる ストレッチ・体操
日中の気候は過ごしやすく、運動には最適な季節です。この時期に運動をしておくことは寒い時期を健康に乗り切るためにも欠かせませんので、以下を参考にしっかりと身体を動かしましょう。

● かかと落とし
爪先立ちして5秒停止した後、かかとをストンと床に落とします。これを10回繰り返しましょう。



● バンザイ運動

両足を開いて立ち、両腕の力を抜いて下ろし、胸を張ります。そこから両腕を耳に触れるように勢いよく上に伸ばし、真っすぐバンザイをします。これを10回繰り返しましょう。



● 爪先上げ

背筋を伸ばして椅子に座り、かかとを床に着けた状態で爪先を左右交互に10回ずつ上げます。その後、座ったまま片足ずつ真っすぐ膝を前方に伸ばし、足首をブルブル揺らして柔らかくしましょう。



運動は、毎日少しずつでも続けることが大切です。健康長寿は自分の力で勝ち取りましょう！

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。

SNS(エス・エヌ・エス) Social Networking Service

・・・インターネットを通じて人と人をつなげるサービスのことを指します。代表的なものにフェイスブック、インスタグラム、ユーチューブ、エックス(旧ツイッター)、ラインなどがあり、自分の趣味や暮らしぶり、メッセージや意見をインターネット上に公開し、多くの人に発信することができます。使用する目的としては「友達を増やす」「情報収集や情報共有に使う」「同じ趣味を持つ人たちと交流を深める」「写真や動画を交えて日頃の活動を観てもらったり、観て楽しんだりする」といったものがあり、ネットを通じた新しい形による交流の可能性が広がってきています。

サブスク subscription

・・・「サブスクリプション」の略語です。特定の商品を購入して所有するのではなく、定期的(毎月・毎年など)に一定の料金を支払うことで対象範囲内の商品やサービスを継続的に利用できる仕組みを指します。当初はインターネットで利用する映画や音楽などのデータ配信サービスで広まり、契約期間中は色々な種類の映画や音楽を好きな時に何度も楽しめることから普及しましたが、昨今では「衣類」「家具」「食品」など、様々な製品でこの仕組みが取り入れられています。不要になった時点で解約もできるため、大変便利です。

10月14日:スポーツの日



虹の里だより

Vol.291

2024.10

次号は11月3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



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「小原原庫庫」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「小原原庫庫」行き「西の畑」バス停下車徒歩2分)

☎(082) 824-8844 FAX(082) 883-0580 E-mail: daiini-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「小原原庫庫」行き「豊芝入口」バス停下車徒歩1分)

☎(082) 516-5225 FAX(082) 899-8008 E-mail: no.2-nijinost@gaea.ocn.ne.jp

高齢者が築く 明るい社会

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!

ようやく暑さも落ちつきました!
～秋は是非デイサービスをご利用ください～

「お問い合わせ先」
 デイサービスセンター 虹の里
 ☎082-508-5551
 所在地: 天野吉田村
 虹の里第2デイサービスセンター
 ☎082-824-8844
 所在地: 谷川上峠

大きな浴槽から個浴まで、ご希望に合わせて入浴して頂けます。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。

◎安全・快適なお風呂で身も心もさっぱりできます。♪
 ◎気の合う仲間と一緒に、楽しみながら健康になれます。♪
 ◎気候の良い季節となり、屋外でもゴルフやウォーキングを楽しんで頂けます。第2デイサービスの芝生グラウンドも絶好の状態を迎えており、爽やかな秋空の下で元気に身体を動かすことができます。

虹の里デイサービス特徴紹介

「デイサービスに来ると、
“からだ”も“こころ”も
元気になるれます」

～デイサービス10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 ☎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。

- 10/24(木) 13:30～
「音楽コンサート アルビレオ」
- 10/26(土) 13:30～
「バンド演奏 ランナーズ」

○10/21(月)・22(火)

秋祭り
グルメもゲームも乞うご期待!

第2デイ ☎082-824-8844

○谷川看護師(所長)による健康講座

- 10/10(木) 13:00～13:30
「転倒予防講座」
- 10/19(土) 13:00～13:30
「秋の健康クイズ」

○10/9(水)・16(水)

映画鑑賞会
「ぼけますから、よろしくお願ひします」
呉市を舞台とした認知症介護ドキュメンタリー映画です。パート1・2に分けて上映致します。

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:92歳 (男性 要介護1)
- 家族環境:娘様と同居
- サービス利用開始年齢
:82歳 当初は要支援1

【状況】

かかりつけ医の先生より、東区にあるデイサービスの中から虹の里を勧められたことをきっかけに、平成27年から第2デイサービスの利用を開始、現在も週に3回のご利用を続けておられます。色々なゲームに参加したり、他の利用者の方とお話されるのがとても楽しいそうで、「食事が美味しく、とても清潔で、スタッフが変わらないところが良いですね。それと、建物が広がって設備もさらに良くなりました」と、この約10年間を振り返りながら虹の里への想いを丁寧に話してくださいました。以前は地質学や環境問題に携わっておられたこともあり、理路整然とお話される姿がとても印象的な方です。

※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。

<まずは是非一度ご見学を>

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)

「静寂に
子や孫墓前
礼拝す」
「ユーモアの
気持ちで介護
笑みを蒔く」
「わがまますを
何にも言わずに
きく娘」

「川柳のご紹介
～今月の一句～」

栗ときのこのこのピラフ



栗ときのこのおいしさ
いっぱいピラフです。

■材料(2人分)

- むき生栗…12粒
- まいたけ…1パック(100g)
- 米…2合
- 酒…大さじ1
- 顆粒コンソメ…小さじ1と1/2
- こしょう…少々
- バター…10g
- 塩…適宜

■作り方

- ①米を研いで30分吸水させ、ざるでしっかり水気を切ります。まいたけは手でほぐし、栗は大きいようなら食べやすい大きさに切ります。
- ②炊飯器に米、○を入れて2合の線まで水(分量外)を入れ、軽く混ぜます。米の上にまいたけと栗をのせ、炊飯します。
- ③炊き上がったからバターを混ぜ、塩で味を調えたら完成です。

特養・デイサービス敬老祝賀会



虹の里では、9月11日と13日に特養で、9月17日～21日にデイサービスで「敬老祝賀会」を開催しました。長寿・白寿・米寿・喜寿を迎えられた皆様に記念品を贈呈し、職員による余興で楽しんで頂きました。第2特養でくす玉を割られた最長寿の方は御年108歳!「ありがとう」といつも感謝の心を忘れないお姿に、改めて職員一同、元気を頂いた一日でした。

入居者・利用者の皆様、誠にありがとうございます!素敵な笑顔でいつまでも元気に過ごして下さい!♪

