



小雪(11月22日)…山などにわずかな雪が降る頃という意味です。この時期、昼間にそれほど冷え春を思わせるような暖かい日が時折訪れますが、これを「小春日和」と言います。小春とは春のことではなく、旧暦の10月(今の11月頃)を指し、初冬の穏やかで暖かい気候を春に例えて「小春日和」と呼んでいます。



### 高齢者がより良い生活を送るために



## ～認知症について①～

厚労省の発表によると、2050年には65歳以降の認知症とMCI(軽度認知障害)有病者の合計は1200万人を上回るとされています。脳血管性やアルツハイマー型など、認知症は加齢に伴う脳の衰えを中心として、誰もがなる可能性がある病気ですが、一方で予防に努めることで発症を遅らせることができるとも言われています。そこで今月と来月の2回にわたり、認知症予防についてお知らせします。



### 認知症予防のための5つのポイント

#### 1. 難聴を防ぐ(耳への負担を最小限に)

…最近の研究によると、認知症の最大の要因は「難聴」とされています。高齢になると誰もが老化に伴う「加齢性難聴」になる可能性があります。その主な原因は、大きな音の中での生活などにより、耳の中にある音を察知する毛(有毛細胞)が傷つき少なくなることです。有毛細胞は再生しないため、一度難聴になると治らず、認知機能の低下に大きな影響を与えると考えられています。



#### 【難聴を防ぐために】

- ・聞こえにくいからと言って、大音量でテレビやラジオをつけるのはやめましょう。また、イヤホンでも大きな音で聞かないようにしましょう。
- ・静かな場所で耳を休ませる時間を作りましょう。
- ・年に1回は耳鼻科に行き、検診も兼ねて耳の中を掃除してもらいましょう。

#### ◎補聴器を活用しましょう

聞こえにくいという事実より、その状態を放置することで「脳に入る情報量が少なくなる」ことが問題です。最近は様々な種類の補聴器がありますので、早めに耳鼻科に相談し、自分に合った補聴器を活用することを考えましょう。



#### 2. 適度な睡眠を(睡眠時間が6時間未満は要注意)

…アルツハイマー型認知症は、「アミロイドβ」など脳内に溜まった老廃物から出る毒素により、神経細胞が傷つき徐々に死滅してゆくことが原因で発症します。通常は睡眠中に細胞が縮むことにより脳内の老廃物を排出しており、睡眠時間が足りないと老廃物が十分に排出されず脳内に溜まってしまうため、認知症のリスクが高まると言われています。

#### 【入眠しやすい習慣作りを】

- ・スマホの画面から発せられるブルーライトは脳を覚醒させ安眠を妨げますので、就寝1時間前からはスマホの利用を止めましょう。
- ・入浴は寝る1～2時間前くらいに済ませましょう。少しぬるいと感じるくらいの温度で10分～20分程度浸かると良いでしょう。
- ・少しの昼寝は脳や身体のリフレッシュにも役立つと言われていますが、夜間の睡眠の妨げにならないよう、昼寝は20分程度(長くても30分)までにしましょう。



但し、睡眠時間は長すぎても良くないです。適正な睡眠時間としては多少個人差はありますが、7時間～7時間半を目安にすると良いでしょう。



次月号では、残りの3つのポイント(口腔ケア、運動、社会参加)について掲載予定です。

注)生活保護・住民税非課税世帯の方は接種費用が「無料」となる制度もあります。詳しくはかかりつけ医へ確認下さい。

広島市・府中町にお住まいの方 3,200円

府中町にお住まいの方 1,500円

広島市にお住まいの方 1,600円

府中町にお住まいの方 1,600円

●接種費用(助成を受けての自己負担額)

●対象者…65歳以上の方(60歳以上で特定の障害がある方なども対象)

●接種費用(助成を受けての自己負担額)

●インフルエンザワクチン

●インフルエンザワクチン

●インフルエンザワクチン

●インフルエンザワクチン

●インフルエンザワクチン

●インフルエンザワクチン

●インフルエンザワクチン

●インフルエンザワクチン

●インフルエンザワクチン

●インフルエンザワクチン

### 健康・生活術

#### インフルエンザ・コロナのワクチンについて

12月から1月にかけて、コロナインフルエンザ共に感染が拡大する可能性があります。高齢者は感染すると重症化しやすいので、その予防策としてワクチン接種が有効とされています。ワクチンは効果が持続するまでに、接種後2週間程度かかりますので、早めの接種を考えた方が良いでしょう。



## 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、よく耳にする用語についてご紹介しています。

### アナフィラキシー Anaphylaxis

…アレルギーがある食べ物や薬を口にしたり、蜂に刺された後、数分から数十分以内に、様々な症状が全身に急激に現れる状態を指します。具体的には、皮膚のかゆみ・赤みや蕁(じん)麻疹、呼吸困難、下痢や嘔吐といった症状が挙げられます。重症の場合には血圧が急低下したり意識を失ったりすることもあり、これをアナフィラキシーショックと呼びます。アナフィラキシーは、コロナワクチン接種の副反応として、極稀に発症する事例があるということで耳にされた方も多いと思いますが、速やかに専門医で対処することで回復する症状であると考えられています。

### 匿流(トクリュウ) 匿名・流動型犯罪グループ

…SNSや求人サイトを利用し、高額報酬を謳った「闇バイト」の実行役を募集するなどして、特殊詐欺や強盗といった様々な犯罪を行う集団のことを指します。SNSを通じて匿名でやりとりし、都度集合離散を繰り返すといった特徴があります。最近では首都圏を中心に、抵抗する力の弱い高齢者のいる家を狙い、粘着テープ等で動けなくして暴行を加える手口が増えています。各家庭で侵入を防ぐために窓の補助錠などの対策をしたり、自宅を標的にされないよう、役所や業者を名乗る電話があっても、自宅内の金品の情報を伝えないことも重要です。



# 虹の里だより

Vol.292

2024.11

次号は12月1日(日)発行

発行人 中井 公孝

生き生きとした老後を応援します

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「小原原車庫」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「小原原車庫」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「小原原車庫」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



## 住み慣れた自宅で、ずっと元気で暮らしてゆくために

「社会とのつながり」  
少なくなつて  
いませんか？



・気の合う友人が少なくなり、気軽に話ができる人が減ってきた…  
・定腰が弱ってきたせいか、地域活動へ参加しなくなつた…  
・コロナ禍以来、外出が億劫になり、家に閉じこもり気味になつている…  
こういった形で「社会とのつながり」が減つてゆくと、うつ病や認知症にもなりやすくなります。

◎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いただきます。日々の生活の積み重ねが、健康寿命の長さや認知症のなりやすさに影響しますので、少しでも不安なことがございましたら、まずはお気軽にご相談ください！(相談無料)



※お問い合わせ先

虹の里 居宅介護支援事業所

☎082-508-5551

虹の里 第2居宅介護支援事業所

☎082-516-5225

## 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！

### ～デイサービス11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。

●11/5(火) 13:30～

「懐メロコンサート グッド楽ック」



●11/13(水) 13:30～

「音楽歌謡 エレナフレンズ」



●11/16(土) 13:30～

「亀山神楽団」



●11/19(火) 13:30～

「日本舞踊 佐々木芳可様」



○11/28(木)

クラブ発表会

力のこもったステージをお楽しみに！



第2デイ ☎082-824-8844

○谷川看護師(所長)による健康講座

●11/16(土) 13:00～13:30

「低栄養について」



●11/26(火) 13:00～13:30

「肺を元気に! 肺活について」

○11/18(月)・19(火)・20(水)

「紅葉杯 グランドゴルフ特別大会」

天然芝のグランドの上で気持ちよく身体を動かしましょう!



## 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:98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

:84歳(14年前)



【状況】

地域包括支援センターから勧められたことをきっかけに、それまで利用していた施設から虹の里へ変更され、第1デイサービスの利用を開始、現在も変わらず“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。昔から編み物や和裁をされていたこともあり、虹の里でも手芸やパーパークラフトなど指先を使うクラブに精力的に参加しておられます。食べることが好きで「ごちそうの日を狙って来るのよ」とお茶目な一面も。普段から受け答えもしっかりされており、「コロナ前のように制限なく活動できるようになれば良いですね」と、にこやかな表情でお話される姿からは、元気が満ち溢れています。

※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歳以上の元気な方が、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など、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の雰囲気を感じ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一緒にご見学にお越し下さい! (定休日:日曜)

## かぶのそぼろあんかけ

手軽にできる季節の味

Let's Cooking  
292



あつあつのあんかけは  
体もぽかぽかあたため  
てくれます!

#### ■材料(2人分)

かぶ…小4個(約400g)  
◎豚ひき肉(鶏ひき肉)…100g  
◎出汁…200ml  
◎醤油…小さじ2杯  
◎みりん・酒…各大さじ1杯  
◎生姜(すりおろし)…1欠片分  
水溶き片栗粉  
(水…大さじ1杯  
片栗粉…小さじ2杯)

#### ■作り方

① かぶの葉を3cm残して切り、皮を剥いて4等分にカットし、さっと湯通しします。  
② 深めのフライパンに◎を入れてひき肉をほぐして火にかけ、沸騰したらアクを取ります。  
③ ①を加えてフタをし、かぶが柔らかくなるまで5分ほど煮込みます。  
④ 水溶き片栗粉を加えてとろみを付け、器に盛り付けたら出来上がりです!

デイサービスご利用者  
川柳のご紹介  
～今月の一句～

「笑わせて  
見たい淋しい  
野の地蔵」

「まぎらしく  
空を見つめて  
ひとりゆく」

「腰痛し  
曲るも早し  
杖をつく」

「腰  
曲るも早し  
杖をつく」

## 認知症サポーター養成講座を開催しました!

虹の里では、“認知症アドバイザー”の資格を有している職員(ケアマネジャー)が講師となり、平成17年に始まった「認知症サポーター養成講座」を定期的開催しています。10月7日は温品小学校にて開催し、児童の皆さんに、認知症の症状やその方が抱えている気持ち、認知症の人に対する声掛けの仕方などについて、寸劇を交えて学んで頂きました。参加された児童の皆さんからは、「心配だから優しく声を掛けたり、道案内してあげたい」「自分のおじいちゃん、おばあちゃんともっと話をするようにしたい」といった感想を頂き、皆さん自分自身に出来ることを考える機会にでもらえたようです。

次回は11月14日に温品中学校にて開催します。今後もこういった機会を通じ、地域の皆様にとって有益な情報提供を行ってゆきたいと思っております。

