



冬至(12月21日)…1年で最も日が短くなります。この日を境に日が長くなってゆくことから、日本や中国では、冬至を太陽が生まれ変わる(=再び太陽の力が甦ってくる)日と捉え、陰から陽に移り変わるという意味の「一陽来復(いちようらいふく)」とも呼び、ここから皆に運が向いてくるものと考えられています。



### 高齢者がより良い生活を送るために



## ～認知症について②～

先月号からの連載として、認知症予防の5つのポイントをご紹介しますが、先月の「難聴」「睡眠」の2点に続き、今月は「口腔ケア」「運動」「社会参加」の3点についてご紹介します。

### 1. お口のケア(歯周病を放置しない)

…成人の約8割がかかっていると言われる「歯周病」。これは細菌の感染によって歯肉(歯茎)に炎症が起こり、徐々に顎の骨を溶かしていく病気で、加齢と共に進行しやすくなります。歯周病菌が血液を介して脳内に入り込むと、アミロイドβなど脳の老廃物が増えることがわかっており、実際に歯が抜けている本数が多いほど、認知症を発症しやすいとされています。歯周病は誤嚥性肺炎の原因にもなるため、高齢者の健康維持には「お口のケア」が大変重要です。

⇒定期的に(少なくとも半年に1回は)歯科受診を行い、歯のクリーニングをしておきましょう。歯医者は「悪くなった歯を治す」のではなく、「良い歯を保つ」ために活用しましょう。



#### ●日常の口腔ケア～歯磨きのポイント～

- ・少なくとも3分以上、歯と歯茎の境目をきれいに磨きましょう。
- ・歯間ブラシやデンタルフロスなどを使い、歯の間や根元も意識して行いましょう。
- ・毎食後、できるだけ間を空けずに歯磨きを行きましょう。
- ・特に、糖分の多い食品や炭水化物が口の中に残ると、細菌が増殖しやすく、歯周病のリスクが高まります。水で口を漱ぐだけでも効果はあります。



### 2. 適度な運動(握力の維持)

…握力が5kg増加すると、アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症のリスクが下がったとのデータもあります。握力を鍛えることで、筋肉からマイオカインというホルモンが作られ、神経の栄養因子が

多く生成されるため、認知症予防になると考えられています。

⇒日々の生活で物をしっかり握る場面は意外と少ないものです。100円程度で購入できるゴムボールやハンドグリップなどを使い、テレビを観ながらでも握力を鍛えましょう。

#### ●有酸素運動を習慣に

…ウォーキングなど、身体に酸素を取り込みながら比較的長時間にわたり行う運動は、脳の司令部である前頭葉の機能を活性化させ、様々な身体機能にも良い効果があります。



⇒ウォーキングは1日あたり30分程度、6,000歩を目安に行いましょう。慣れてきたら、軽く息が弾むくらいの「やや速め」のペースで行うと良いでしょう。

### 3. 人との関わり(積極的に社会参加を)

…認知症の発症リスクを減らすためには、「人と話すこと」が重要です。人と話さず家の中にいる時間が長い生活をしていると、認知機能は確実に衰えてゆきます。



#### ●人と話す機会を設けるため、積極的な行動を!

- ・友人と一緒に食事に出かける
  - ・麻雀やコーラスなど趣味を活かせる活動を行う
  - ・地域の安全ボランティア活動に参加する など
- ⇒これらは「人と話す機会」だけでなく、自然と身だしなみに気を遣い、時間を意識した生活となるため、それらが全て認知症予防になります。顔見知りが増えることで、いざと言う時の支え合いにもつながりますので、積極的に外出し、他者と関わる機会を増やしましょう。

日頃からこれらを意識して生活し、明るく楽しい毎日を送りましょう!

少しでも風邪等の症状があれば、自分で判断せずすぐに病院を受診しましょう。



ウクチンを接種すれば、コロナインフルエンザ共に感染時に重症化を防ぐ効果が期待できます。高齢者には助成制度もありますので、まだ接種されていない方は早めにかかりつけ医と相談し、できるだけ年内には接種しておきましょう。

#### ○ワクチンがまだの方は早めに接種を

外出時は必ずマスクを着用しておきましょう。少しの外出であっても、帰宅した時はきちんと石鹸を使って手を洗いまししょう。

#### ○改めて基本的な感染対策を

…年末年始には帰省や初詣、歳末セールや初売りなどで、人の流れが多くなります。不特定多数の人が集まる場所は感染リスクも高くなりますので、できるだけ人混みを避けて過ごしましょう。

#### ○人流の増加に注意

令和5年の国内のコロナでの死者数は38,080人で、同年の交通事故による死者数(2,678人)と比べて大きく(14倍以上)上回っています。コロナは感染の波を繰り返しており、12月から1月にかけては、さらに感染が拡大する恐れられます。広島市では11月20日よりインフルエンザも流行期に入っていますので、合わせて十分に注意しましょう。

### 健康・生活術

年末年始の感染予防に注意

## 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。

### マイナ保険証 (マイナンバーカードの健康保険証利用)

…令和6年12月2日以降、健康保険証はマイナンバーカードと統合され「マイナ保険証」に一本化されます。今後は新規の健康保険証は発行されず、現行の健康保険証も最長1年間(後期高齢者は原則、令和7年7月末まで)で使用できなくなります。マイナ保険証は医療情報の共有によるサービス向上や業務効率化、不正利用防止など、多くのメリットがありますが、現時点ではまだ利用率も低く、混乱を招く可能性もあります。これから利用される方は医療機関などで制度内容をよく確認しておきましょう。

### フェイクニュース Fake-news

…インターネットを中心とした様々な情報のうち、正しくない、あるいは真偽の不確かなものを指します。他者の興味をひいたり社会を混乱させるためにわざと誤った情報を流し、それを見た人が拡散し混乱が広がってゆくという悪質なケースもあります。SNSで誰もが容易に情報発信できる現代では、たとえ身近な地域の話題や医療・健康情報などであっても鵜呑みにせず、ネット上にある他の記事と照らし合わせたり、本・新聞などネット以外の情報と比べて判断することが必要です。



# 虹の里だより

Vol.293

2024.12

次号は1月5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

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!



## 住み慣れた自宅で、ずっと元気で暮らしてゆくために ～早めに“介護認定”を受けておきましょう～

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

「是非一度、お早めにご相談を！」  
介護保険サービスを利用するには、まず「介護認定の申請」が必要で、虹の里では、その手続きを無料で代行します。是非お気軽にご連絡ください!

●是非一度、お早めにご相談を!  
訪問介護(掃除や買い物が大変な場合、ヘルパーが来て家事全般を手伝ってくれます)

●介護保険サービスの一例  
住宅改修(手すりの設置や段差の解消などの工事費用の補助が出ます(最大18万円))

●介護保険サービスを利用すれば、こういったお悩みが解決できます!  
家にある時間が長くなり、人と会って話す機会が減っている

●介護保険サービスを利用すれば、こういったお悩みが解決できます!  
自宅の階段や玄関など、使い勝手が悪い箇所がある

●介護保険サービスを利用すれば、こういったお悩みが解決できます!  
独り暮らしで家事が大変なので、掃除や買い物を手伝ってほしいなど



### ～デイサービス12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。

●12/7(土) 13:30～

「バンド演奏 マツダ音楽同好会」

●12/19(木) 13:30～

「バンド演奏 ビターファイブ」

●12/21(土) 13:30～

「バンド演奏 スイートビート」

○12/23(月)・24(火)

クリスマス会

職員による楽しい演芸も乞うご期待!



#### 第2デイ ☎082-824-8844

##### ○谷川看護師(所長)による健康講座

●12/12(木) 13:00～13:30

「冬こそ気をつけたい健康管理」

●12/23(月) 13:00～13:30

「知っておこう 年末年始の注意事項」

○12/17(火)・23(月)・26(木)

「年納め グランドゴルフ特別大会」

床暖房の効いた暖かく快適な室内でしっかり運動を楽しみましょう!



#### 《デイサービス年末年始休業のお知らせ》

第1・第2共に12月31日(火)～1月3日(金)はお休みです。

## 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:84歳(女性 要支援1)
- 家族環境:娘夫婦と同居
- サービス利用開始年齢:73歳(11年前)



【状況】

ご友人と一緒に第2デイサービスの体験に来られた時に、楽しい雰囲気だったためご利用を開始、当初から現在まで10年以上変わらず、月5回の利用を続けておられます。昔から身体を動かすことがお好きで、虹の里では体操やフラダンスに積極的に参加されており、他の利用者とは話ができることも楽しみにされているそうです。この日は理美容サービスを受けられ、綺麗なカラーリングに仕上がった髪色に、さらに気持ちも晴れやかに。「虹の里のスタッフの方は皆さん教育が行き届いているし、好きな日を選んで来れるのも嬉しいですね」とこやかに話して下さいました。

※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?



デイサービスに来ると、  
幸せいっぱいになれます!

- 1.身体の状態に合った運動ができます  
…健康体操やストレッチ、ヨガやウォーキングなど、看護師の指導のもと、無理のない範囲で適切な運動が可能です。筋力低下も防ぐことができます。心地よい汗を流し、皆と楽しく運動しましょう。
- 2.目標を持って好きな活動に取り組みます  
…グランドゴルフやペーパークラフト、カラオケや麻雀など、多種多様なクラブ活動があり、お好きなものに参加することができます。大会での優勝を目指したり、展示会に向けた作品づくりに興じたりと、達成する喜びもすっかり味わいましょう。
- 3.規則正しい生活が送れます  
…デイサービスを定期的に利用することで、朝きちんと起きて、日中精力的に活動する習慣がつかます。心身のリズムを整え、夜はしっかり睡眠をとって健康になりましょう。
- 4.友達づくりができます  
…クラブ活動や体操を始めとした様々なプログラムが用意してあることから、同じ趣味・共通の話題を持つ仲間ができ、一緒に楽しく行動できます。好きな人と、幸せな時間を過ごしましょう。



「一人居の  
気ままに過ぎ  
今日は何着る  
服えらび」  
「ふる里で  
さがす心の  
かくれんぼ」

川柳のご紹介  
～今月の一句～



## 牛肉とゴボウのしぐれ煮鍋

手軽にできる季節の味



ショウガが効いて体が芯から温まります。

#### ■材料(2人分)

牛切り落とし肉…200g  
ゴボウ…1/2本(100g)  
春菊…1/2束  
キャベツ…1/8個  
ショウガ…1かけ  
ゴマ油…大さじ1/2  
A  
水…2カップ  
顆粒和風だし…小さじ1  
しょう油…大さじ2  
酒…大さじ1と1/2

#### ■作り方

- 1.ゴボウは縦半分に切り、4～5cm長さの斜め薄切りにします。春菊は3cmの長さに、キャベツはひと口大に、ショウガはみじん切りにします。
- 2.鍋にゴマ油をひき、①のショウガとゴボウを中火で炒めます。ゴボウがしんなりしてきたらAを加えます。
- 3.②がフツフツしてきたらアクを取り、①のキャベツと春菊を加え、野菜がしんなりしたら牛肉を加えます。ひと煮立ちしたら完成です。

### 秋の味覚「松茸」を堪能しました!

虹の里恒例の「ごちそうの日」。11月は広島県産の松茸をご用意し、デイサービス・特養をご利用されている皆様に「松茸ごはん」を召し上がって頂きました。松茸の香りがフロア内に漂い、いつもより箸が進む方も多く、食欲の秋を楽しんで頂くことが出来たのではないのでしょうか!



### 馬木公民館にて作品展を開催します!

虹の里のデイサービスでは、利用者の皆様がペーパークラフトや編み物といった様々な作品の制作活動に励んでおられます。この度、その作品の一部を12月25日(水)まで馬木公民館1階ロビーに展示しますので、お近くにお越しの際は、是非お立ち寄り頂き、素敵な作品の数々をご覧ください。

