



鏡開き...年神様に供えた鏡餅を雑煮やおしるこなどにして食べ、一家の円満を願う行事で、一般的には1月11日に行うことが多いようです。元々は武家の風習で、鎧などの具足と一緒に供えた餅を雑煮にして食べる「具足開き」と呼ばれ、切腹を連想させる刃物は使わず、餅を手で割ったり、木槌で砕いたりしていたそうです。



明けましておめでとございます。旧年中は、当施設の運営に際しまして格別のご支援・ご協力を賜り、誠にありがとうございました。さて、虹の里は昨年12月6日をもって、開所25周年を迎えました。この四半世紀の間、特養・ショートステイ・デイサービス・居宅介護支援の各事業において、大変多くの方にご支援を頂きながら運営を行って参りました。中でもデイサービスは、現在第1・第2合わせて、コロナ禍前を上回る一日200名以上のご利用者がおられ、広島でも最大級のデイサービスとして、皆様にご愛顧頂いております。昨年を振り返れば、日本原水爆被害者団体協議会がノーベル平和賞を授賞、唯一の戦争被爆国として地道に核兵器廃絶を発信し続けて来られた活動が評価されたものと思えます。そして今年には戦後80年を迎え、改めて命の尊さ、平和な社会、人と人とのつながりを大切に考えてゆく一年になると思います。虹の里と致しまして、地域の皆様の人と人、心と心をつなぐ虹の架け橋となるべく、職員一同更なるサービス向上に努めて参りますので、本年も変わらぬご支援・ご協力を賜りますよう、宜しくお願ひ申し上げます。最後にになりましたが、本年が皆様にとって幸せな年になりますようお祈り申し上げます。

令和7年1月

理事長 中井 公孝

高齢者がより良い生活を送るために

～“五感”を大切に～

人間は自分の周りの環境を“五感(聴覚・視覚・触覚・味覚・嗅覚)”で認識しながら生活しています。加齢により五感が衰えると、脳への情報量が減り、認知機能へも悪い影響を及ぼしますので、日々の暮らしの中で五感を刺激することを意識した生活を送りましょう。

●聴覚(耳)

聴覚の老化は40代から始まると言われていますが、一生懸命に聞き取ろうとすると疲れが溜まり、イライラして怒りっぽくなり、自信の喪失にもつながります。こういった点から、聴覚の低下(難聴)は認知症の最大の要因であると考えられています。

◎補聴器を活用しましょう

...聴覚は鍛えることが難しいため、聞こえにくさを感じたら早めに耳鼻科で検査を受け、自分に合った補聴器を活用しましょう。(集音器では効果が薄いです)

●視覚(目)

五感から得られる情報全体のうち、87%は視覚によるものと言われています。すなわち、人間の行動や判断のほとんどは、目から入る情報に頼っていると言えます。

◎目を労わりましょう

...テレビや読書などをする時は、部屋を明るくしましょう。また、近くのを長時間見続けると、眼の筋肉が硬直し視力の低下を招くと言われていいます。現代では特にスマホを見る時間が非常に長くなっている人が多いため、散歩しながら遠くの景色を眺めたり、両方の眼を大きな円を描くようにゆっくり回転させるなど、日頃から眼の筋肉を意識的に動かすようにしましょう。

...緑内障・白内障といった、物が見えにくくなる病気は高齢になるほど発症しやすくなります。見えにくさを感じたら早めに眼科を受診しましょう。

●触覚(皮膚)

加齢と共に皮膚が乾燥して潤いがなくなると、触覚の感じやすさも自然に衰えてきます。すると痛みや温度への反応も鈍くなるため、熱中症や火傷に対する危険性が高くなります。

◎皮膚の乾燥を防ぎましょう

...冬場は空気が乾燥するため、あかぎれや手荒れがひどくなりがちですが、手洗いをためらったりすると感染症のリスクが高まりますので、顔や手などに保湿クリームを塗るなどして対処しましょう。反対に夏場は紫外線の影響で皮膚がんの恐れが高まりますので、紫外線をカットするクリームを活用すると良いでしょう。

●味覚(舌)

高齢になると、特に塩味を感じにくくなると言われています。但し、高齢者にとって食欲は健康のバロメーターですので、うま味の強い減塩醤油を使用するなどして、多少濃い味付けであっても、好きなものをしっかり食べましょう。

◎食事を楽しみましょう

...食事には、五感を刺激するたくさんの要素があります。盛り付けの美しさを見て(視覚)、食べ物の香りを楽しみ(嗅覚)、そして口にすることで味覚が刺激されます。美味しいと感じることでもっと食べたいという意欲にもつながるため、食事を楽しむことは健康増進につながります。

●嗅覚(鼻)

脳の働きを活性化する香りや元気になる、また鎮静化する香りやリラックスできることが脳波の研究で明らかになっています。五感「聴覚→視覚→触覚→味覚→嗅覚」の順に衰えると言われており、最後まで衰えない“嗅覚”を刺激し続ければ、より長く健康的に過ごせると言えます。

◎香り・匂いを意識して生活しましょう

・レモンやオレンジなどの柑橘系の香りは、交感神経を刺激して思考能力・記憶力・集中力を高める効果があります。  
・ラベンダーやカモミールなどの花の香りは、心身にやすらぎを与え、神経を鎮めストレスを取り除く効果があります。  
・その他、芳香剤を玄関やトイレに置くなど、自分が心地よいと感じる香りを生活に取り入れましょう。

五感人間が生きて行くうえで欠かせません。これらの感覚を大切に生活しましょう。

健康・生活術

トリプルデミックに要注意!

現在、コロナ・インフルエンザは増加局面に入り、マイコプラズマ肺炎も過去最多の水準で推移しています。この冬は、3つの感染症が同時に流行する「トリプルデミック」が懸念されています。

トリプルデミックは症状が似ています!

コロナ・インフルエンザ・マイコプラズマ共に、感染すると「発熱」「咳」「喉の痛み」がみられることが多く、医師でさえ判別が難しいと言われています。マイコプラズマ肺炎は14歳以下の子供に多い病気ですが、大人にも感染するため要注意です。↓これらの症状がみられたら、自己判断せず、すぐに病院を受診しましょう。

改めて基本的な感染対策を

- 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、うがいも行いましょう。
- 1時間に10分間は2ヶ所以上の窓を開け、こまめに空気を入れ換えましょう。

自分だけは大丈夫と考えず、十分な感染対策を行いましょう。



虹の里だより

Vol.294

2025.1

次号は2月2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
- を、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 ～元気なうちから介護サービスの活用を～

虹の里第2居宅 ☎082-508-5551  
虹の里第1居宅 ☎082-516-5225

是非一度、お早めにご相談を！  
虹の里では介護保険サービスを利用するための「介護認定」の申請を無料で代行致します。ケアマネジャーがご自宅へ訪問し相談に応じますので、お気軽にご連絡ください。

●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)が出来ます(最大18万円)  
●デイサービス運動やゲームなどを通じて、同世代の方と一緒に楽しく過ごせます。  
●訪問介護(ヘルパー)が来て家事全般を手伝ってくれます。

●介護保険サービスには、次のような便利なものがあります。

●バスや電車に1人で乗って外出することが難しい  
●椅子から立ち上がる際は何かにかまららないと難しい  
●この1年間のうちに転んだことがある  
●これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった

介護サービスは早く使い始めるほど介護予防の効果が大きくなります。ご自宅でも長く元気に過ごすためにも、次のような状況の方は、すぐに介護保険を申請しましょう。



### ～デイサービス1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。

●1/16(木) 13:30～  
「フォークグループ クラム」

●1/18(土) 13:30～  
「日本舞踊 佐々木芳可様」

●1/25(土) 13:30～  
「バンド演奏 ランナーズ」

●1/28(火) 13:30～  
「音楽演奏 呉フォーク村」

#### 第2デイ ☎082-824-8844

○1/18(土)・23(木)・29(水)  
「新春カラオケ大会」

十八番から懐メロまで、ご利用者の皆様が素敵な歌声を披露されます!

○1/25(土)・27(月)・28(火)

職員による「新春バラエティショー」

芸達者な職員の賑やかなステージで、新年を笑って始めましょう!

○谷川看護師(所長)による健康講座

●1/30(木) 13:00～13:30  
「体力低下と上手に付き合う」

## 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:86歳(女性 要支援2)
- 家族環境:独り暮らし
- サービス利用開始年齢:76歳

【状況】

11年前、担当のケアマネジャーから勧められて第2デイサービスの利用を開始、現在では利用日を追加され、週3回ご利用頂いています。利用中は、虹の里で再会した小学校時代の同級生の方と一緒に行動されることが多いようで、「お友達もいるし、送り迎えがあって、カラオケや体操が楽しく、出来たての温かい食事が食べられるのも嬉しいです」と普段の様子を笑顔で話してくださいました。その日に会った人の名前を覚えて日記に書き留めることを日課にされており、「これからも1日でも長く、皆さんに会いに来させてもらいたいですね」と柔和な表情で話される姿が印象的な方です。

※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?

## デイサービスのメリットは?

① 快適な空間で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、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。第2デイサービスは床暖房も完備しており、暖かく快適な環境で心地よい汗を流せます。

② 安全・快適な入浴ができます

…自宅での入浴が難しい方も、身体の状態に合わせた入浴方法が可能です。浴室・脱衣室ともに空調が管理されており、冬場のヒートショックの心配もありません。

③ 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、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、達成する喜びもいっぱい味わえます。

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。

「持て余す  
ヒマはいっ  
つか  
夢の中」

「年とった  
だけど気持  
は  
年とらぬ」

「川柳のご紹介  
～今月の一句～」

「努力して  
デイ快適に  
書道展」



## 三日とろろ



体にやさしい三日とろろで正月疲れを解消しませんか?

■材料(2人分)

- 長芋…200g
- ごはん…300g
- うずらの卵…2個
- のり…適量

- A
- だし汁…小さじ 1
  - しょうゆ…大さじ 1/2
  - みりん…大さじ 1/2

## 手軽にできる季節の味

■作り方

- ① Aの調味料を合わせ、ひと煮立ちさせ冷ましておきます。
- ② 長芋は、皮をむき、酢水に5～6分つけてからすりおろします。
- ③ ②に①を入れ、なめらかになるまですり鉢ですります。
- ④ 器にご飯を盛り、とろろをかけて、うずらの卵をのせ、のりをちらして完成です。

## 冬のごちそう「にぎりずし」を堪能しました!

虹の里恒例の「ごちそうの日」。冬場は例年にぎりずしをご用意し、入居者・利用者の皆様に召し上がって頂いています。今年もタイ、ハマチ、エビ、イクラ、サーモンなど、新鮮なネタがたくさん並び、皆さん普段より箸が進んだようで、目でも舌でも楽しめる一日となりました。次回も是非お楽しみに♪



## クリスマス会 開催しました!

年末といえばクリスマス。虹の里でもケーキをご用意し、サンタに扮した職員と様々な催しで盛り上がり、楽しい年の瀬を過ごすことができました。皆さんの笑顔が私たちにとっての最高のプレゼントです♪厳しい寒さが続きますが、新しい1年も元気に過ごしましょう!

