



節分(今年は2月2日)・・・本来、節分とは季節の変わり目にあたる立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことを指します。旧暦では一年の始めとして立春が最も重要視されていたため、「節分＝立春の前日」を示すようになりました。今年の恵方は“西南西”ですので、節分には豆まきをして、恵方巻きやイワシを美味しくいただきましょう。



### 高齢者がより良い生活を送るために



## ～高齢者は「骨折・転倒」に注意～

65歳以上の方が要介護状態になる原因として、認知症、脳血管疾患に次いで多いのが「骨折・転倒」です。広島市では年間約3万人の高齢者が転倒事故により救急搬送されており、そのうち4割は入院が必要となる深刻な状態となっています。健康寿命を延ばすためには、骨折・転倒を防ぐことがとても重要ですので、十分に注意して過ごしましょう。



### ◎筋力を鍛えましょう

加齢と共に足腰が弱ってきますが、筋力は年齢を問わず鍛えることができると言われています。高齢者には散歩やウォーキングがおすすめですが、寒い時は血圧が上がりやすく、運動中に心不全や心筋梗塞を起こしやすくなります。特に朝の気温が低い時間帯は要注意のため、寒い日は無理をせず室内での運動に切り替えましょう。

#### 【室内で出来るおすすめの運動】

##### 1. かかと落とし

・椅子の背もたれを持って立ち、つま先立ちになった後、「かかとを上げて、ストンと落とす」を30回繰り返します。これを1日3セット行います。大腿骨に刺激が加わり骨密度の増加に効果があります。  
…より大腿骨へ刺激を与えるため、直立するのではなく、30度ほど前傾姿勢になり、膝を若干曲げると良いでしょう。



##### 2. おへそに力込め体操

・背もたれの無い椅子に座り、30秒間、おへその下あたりに力を入れます。これを1日5～10回行います。腹筋・背筋のバランスを整える効果があります。  
…息を止めずに、できるだけ自然に呼吸しながら行いましょう。息を止めると血圧が上がり、心臓に負担がかかるため、特に高齢者はリスクを伴います。

##### 3. 昇降運動

・踏み台あるいは階段を使用し、「片足ずつ1段上って、片足ずつ降りる」をできるだけ同じテンポで繰り返します。長く続けるほうが効果的ですが、1分程度でも効果はありますので、無理のない範囲で行いましょう。  
…昇り降りには必ず同じ側の足から(右足から上がったら右足から降りるように)行い、段を踏み外さないよう十分に注意しましょう。腕を前後にしっかりと振るとバランスがとりやすくなります。



### “青竹踏み”もおすすめです！

…青竹踏みは足裏の血行を良くすることで代謝を良くし、冷え性の改善にも役立ちます。また、踏む位置を変えればバランス感覚が養われるほか、足をしっかり上げれば膝を動かす運動にもなります。お風呂上がりなど、毎日5分～10分を継続して行いましょう。



### ◎転倒予防のために

#### 《自宅内では》

・自宅内は安心感からか無意識に“すり足”になっていることが多く、少しの段差でも引っかけやすくなります。「通路に物を置かない」「出したものは元の場所に戻す」「床面の電源コードは壁際に寄せる」など、家の中を常にスッキリさせ、整理整頓を心掛けましょう。  
・室内履きを使用する時は、スリッパは滑りやすく脱げやすいため避け、かかとのあるルームシューズを使用しましょう。



#### 《外出時は》

・厚手の衣類や靴下は暖かい反面、動きにくくなる弊害もあります。薄手でも保温性が高いものが販売されていますので、できるだけ動きやすいものを着用しましょう。  
・つっかけやサンダルだとつまづきやすいため、近場でも買物などに出かける時は、きちんと靴を履きましょう。また、寒いからとポケットに手を入れておくと転んだ時に大怪我につながりますので、手袋を着用し、手をポケットから出して外しましょう。  
・“転ばぬ先の杖”と言われるように、杖を上手く使用して活動的に過ごされている方も多いです。つまづきやすくなった、足腰に痛みがある場合など、歩くことに少しでも不安を感じたら、転んでしまう前に杖を使用し、早いうちから杖に慣れておきましょう。



何事も継続が大切です。健康に過ごすために、運動も環境づくりもしっかり続けましょう。

## 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、よく耳にする用語についてご紹介しています。

### トリプルデミック Triple-demic

…3種類の感染症が同時期に流行することを指します。この冬はインフルエンザが猛威を振るっており、新型コロナウイルス、マイコプラズマ肺炎の感染者も多くなっているため、「トリプルデミック」が懸念されています。2月いっぱいには十分な警戒が必要ですので、外出時のマスク着用や帰宅時の手洗い・うがいなど、気を緩めずに感染対策に努めましょう。また、この3つの感染症は感染時に現れる症状が「発熱」「のどの痛み」「咳」など似通っており、判別が難しいと言われていますので、少しでも症状があればすぐに病院を受診し、検査を受けましょう。

### クーリング・オフ cooling off

…訪問販売や電話勧誘販売などで、一度契約の申し込みや締結をした場合でも、契約を再考できるようにし、無条件で撤回・解除できる制度です。但し、期間の制限があり、多くの場合、申込書面又は契約書面を受け取った日から8日以内となっています。特に、独居高齢者が高額商品のトラブルに巻き込まれるケースが多いようですので、こういった制度を知っておきましょう。クーリング・オフの可否や、手続き方法が分からない時は、すぐにお近くの消費生活センター等(消費者ホットライン【局番なしの188】が便利です)へ相談しましょう。

2月:フリージア



# 虹の里だより

Vol.295

2025.2

次号は3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～

介護保険サービスは早く使い始めるほど介護予防の効果が大きいですが、ご自宅で一日でも長く元気に過ごすために、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。

**介護保険を申請すべき心身の状況**

- 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掴まらなないと難しい
- 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

◎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。

※お問い合わせ先※  
虹の里 居宅 082-508-5551  
虹の里 第2居宅 082-516-5225

介護保険サービスの一例をご紹介します

- 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最大18万円まで出ます)
- 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)

虹の里では、介護保険サービスを利用するため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。

介護保険サービスは早く使い始めるほど介護予防の効果が大きいですが、ご自宅で一日でも長く元気に過ごすために、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。

介護保険サービスは早く使い始めるほど介護予防の効果が大きいですが、ご自宅で一日でも長く元気に過ごすために、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2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。

●2/12(水) 13:30～  
「音楽演奏 フルーツバスケット」

●2/25(火) 13:30～  
「音楽演奏 ビターフレンズ」

##### ○2/14(金) 「スイーツカフェ」

バレンタインにぴったりの美味しいスイーツをどうぞ♪

#### 第2デイ ☎082-824-8844

##### ○谷川看護師(所長)による健康講座

●2/6(木) 13:00～13:30  
「転びにくい身体づくり」

●2/22(土) 13:00～13:30  
「高齢者と血圧」

##### ○2/18(火)・19(水) 「楽しい冬のゲーム祭り」

床暖房の効いた暖かい室内でポカポカ盛り上がりましょう!

## 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:89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:72歳

#### 【状況】

体力や筋力を維持したい、認知症予防がしたいとの思いから、週1回のペースで虹の里の「生きがいデイサービス(介護保険外)」の利用を開始、その後も継続利用されて今年で17年目を迎えられました。89歳となられた現在は「要支援2」の認定を受けられ、週2回のご利用で、身体をしっかり動かす体操やレクリエーションを楽しんでいます。利用開始の頃から変わらずご自宅での生活を続けておられ、虹の里に来ることがとても励みになっているそうです。グランドゴルフがとてもお好きな方で、元気いっぱいのプレーで周囲を驚か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?

### デイサービスのメリットは?

#### 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、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きちんと管理されており、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、達成する喜びもしっかり味わえます。



#### 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を用意していることから、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、好きなことをして過ごしましょう。



「三原則  
怒るな 転ぶな  
風邪ひくな」

「八十路来る  
ゆく年くる年  
まだ生きる」

「曾孫の  
誕生楽しみ  
春を待つ」

「今月の一句」  
デイサービスご利用者  
川柳のご紹介



## 鶏肉と大根のしょうがポトフ

### 手軽にできる季節の味



しょうがの香りがアクセントになり、体も温まります。

#### ■材料(2人分)

- 鶏もも肉…1枚(250g)
- 大根…250g
- しょうが…1片
- オリーブオイル…小さじ2
- 塩…少々
- こしょう…少々
- コンソメ(顆粒)…小さじ2
- 水…600ml

#### ■作り方

- 大根は皮を剥き、1cm幅のいちょう切りに切ったらさっと洗い、電子レンジ(600W)で5分加熱します。しょうがは千切りにします。鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうを振ります。
- 鍋にオリーブオイルを入れ弱火で熱し、しょうがを炒めます。香りが出てきたら中火にし、鶏肉を入れて炒めます。焼き色がついてきたら、大根を加えて油が回るまで炒めます。
- コンソメ、水を入れ、大根がやわらかくなるまでアクを取りながら弱火で10分ほど煮ます。
- 塩・こしょうで味を調え、器に盛れば完成です。

## お正月を楽しく過ごしました!(特養)



特養では新年の恒例行事として「虹の里神社」での初詣や書き初め、福笑いなどを行いました。お参りの時には職員お手製の鳥居の前で深くお祈りされた後、おみくじを引く手に思わず力が入る方も。「大吉だったよ」「えかったねえ」と笑い合いながら席に戻ってお茶を飲まれているお姿をみると、この一年もとても穏やかに過ごせそうですね。

【おいしいものをお腹いっぱい食べられますように】【家族みんなが健康で過ごせますように】  
絵馬に描かれた皆様一人ひとりの願いが天に届き、幸せな年になりますように♪

