



桃の節句(3月3日)…女の子の健やかな成長を願う日です。元々は3月最初の巳の日を表す「上巳(じょうし)」の節句と呼ばれており、古来中国では、この日に川で身を清め、不浄を祓った後に宴を催す習慣がありました。これが平安時代に日本へ伝わり、宮中の人形遊びである「ひいな遊び」と結びつき、「流し雛」へと発展したと言われています。



高齢者がより良い生活を送るために



～睡眠について(前編)～

睡眠については世界で様々な調査が行われておりますが、日本人全体の平均睡眠時間は7時間22分で、世界平均の8時間28分と比べ1時間以上も短く、日本は最も睡眠時間が短い国とされています。加齢に伴い睡眠時間はより短くなる傾向がありますので、特に高齢者が注意すべき睡眠のポイントについて今月から2回に分けてご紹介します。



◎睡眠が不足すると…

●コミュニケーション能力や理解力が低下し、小さなことでもイライラしやすくなります。
⇒他者との関わり方にも影響を及ぼすため、社会生活がスムーズに送れなくなります。

●あらゆる疾患にかかりやすくなります。
…がんの発症リスクが2倍に、うつ病を発症するリスクが3倍に、認知症になるリスクが4倍になると言われています。



※レム睡眠(下記用語解説参照)が減ると、認知症のリスクが高まると考えられています。

…免疫力が低下し、風邪や感染症にかかりやすくなります。(夜間の睡眠時間を1時間延ばすと、コロナの感染リスクが12%低くなるようです)

○高齢者は一般的に、若い頃に比べ早寝早起きになり、また、中途覚醒が増え長く眠り続けられなくなります。



●高齢者は「6時間睡眠」を目安に

⇒現役世代は7時間前後が良いとされていますが、高齢者の場合は6時間程度の睡眠で十分な人が多いです。また、ベッド上にいる時間が8時間を超えると死亡リスクが1.33倍に、9時間を超えると認知症リスクも上がるというデータがあります。睡眠時間の確保を意識するあまり、かえって健康を損なっては本末転倒ですので、眠くもないのに無理して早い時間からベッドに入ることは避けましょう。

◇睡眠に適した室内環境を整えましょう

睡眠の質を左右するポイントは「光」「音」「温度」の3つです！

1. 光は弱めに

…夜間に明るい光を浴びると覚醒作用があるため寝付きにくくなり、体内時計も遅れてしまいます。夜は100ルクス(夜道の街灯の真下の明るさ)未満が理想的ですので、寝る前の時間帯から居間の明かりを少し落としましょう。尚、寝室は完全な真っ暗が望ましいですが、夜中にトイレに行く時などに危ない場合は、寝室の入口にセンサーライトを置くと良いでしょう。



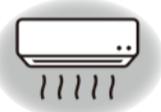
2. 音を無くす

…聴覚は就寝中も働き続けており、静かな環境でなければ深い睡眠はとれません。特に、人の話し声は覚醒作用が大きいので、テレビやラジオは寝る時は切りましょう。リラックスするための音楽を聴きながら眠りたい場合は、出来るだけ音量を下げ、就寝後は切れるようタイマーをセットしましょう。



3. 適切な温度で

…冷たい空気に触れていると睡眠の質が下がるため、就寝中の室温は真冬でも18℃以上を朝まで保つことが大切です。必要に応じエアコンを活用して適温を維持しましょう。睡眠学者の柳沢教授は、室温を22℃に設定されているそうです。また暖房を使用すると空気が乾燥するため、加湿器も併用しましょう。(湿度は40～60%が最適です)



《掛け布団と毛布の使い方》

寒い時期は毛布を使用している方も多いと思いますが、組み合わせる布団の種類によって最適な使用方法が異なります。昔ながらの「綿布団」の場合は「毛布を布団の下」に、軽い「羽毛布団」の場合は「毛布を布団の上」に掛けると、より暖かさが増すようです。また、敷パッドを使用したり、毛布をもう1枚用意して身体の下に敷くと、より保温効果が高くなります。



●夫婦の寝具は分けましょう

…一緒に寝る相手がいる場合、布団の好み、いびきや身体の動きなども考え、お互いが快適な環境を整えることが大切です。睡眠の質向上のためには、できれば寝室を分けるほうが良いですが、同じ部屋で寝る場合は、大きなベッドでなくシングルベッドを2つにしたり、かけ布団を別々のものにするとうまいでしょう。



※次月号では、夜間しっかり眠るための日中の過ごし方をご紹介します。



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。

レム睡眠 / ノンレム睡眠 Rapid Eye Movements / Non-Rapid Eye Movements

…レム睡眠とは「急速眼球運動」と呼ばれる睡眠段階を指し、筋肉は完全に脱力するものの脳は活発に活動し、はっきりした夢を見る特徴があります。逆に、ノンレム睡眠とは深い睡眠段階を指し、脳は外部からの刺激に対する反応が減少、疲れを回復しながら新たな記憶の定着を促します。入眠後は一般的にまずノンレム睡眠に入り、そこからレム睡眠とノンレム睡眠を平均90分単位で繰り返し、朝方にかけて徐々にレム睡眠が多くなります。レム睡眠の割合が1%減るごとに認知症のリスクが9%増えるという研究データもありますので、睡眠不足は大敵です。

エンゲル係数

…家計の消費支出に占める食費の割合を示します。総務省の家計調査によると、日本の2024年のエンゲル係数は28.3%と、1981年以来、43年ぶりの高水準となりました。食費は暮らしに欠かせない出費のため、この「エンゲル係数」が高いほど貧しい国とされていますが、日本は主要先進国の中でも最も高くなっています。要因としては、天候不順で農作物の育ちが悪くなり、私たちが普段食べる野菜や米が大きく値上がりしていることが大きいと考えられます。それ以外の身近な食べ物も高騰していますので、日々の節約の積み重ねを大切にしましょう。

3月:チュールリップ



虹の里だより

Vol.296

2025.3

次号は4月6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

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。ご自宅で一日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。

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にかかまらないうちと難しい
- 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 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）

～デイサービス3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。

●3/8(土) 13:30～
「バンド演奏 スイートビート」

●3/11(火) 13:30～
「懐メロコンサート グッドラック」

●3/18(火) 13:30～ (初来演)
「ジャズ&ポピュラー歌謡 佐藤いより一座」

●3/19(水) 13:30～
「バンド演奏 スウィートハート」

第2デイ ☎082-824-8844

○谷川看護師(所長)による健康講座

●3/6(木) 13:00～13:30
「夜間多尿・頻尿について」

●3/22(土) 13:00～13:30
「高齢者と睡眠」

○3/7(金)・10(月)・12(水)・14(金)
工作「ハートの根付(留め具)」

カラフルで可愛い模様の根付を作りましょう♪

○3/25(火)・26(水)
第9回「クラブ発表会」

フラダンス・詩吟・童謡の各クラブの皆様による、毎年恒例の晴れ舞台です♪

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(男性 要支援1)
- 家族環境:奥様と同居
- サービス利用開始年齢 :74歳(11年前)

「家にずっといるくらいなら行ってみたら?」と奥様から勧められたことをきっかけに、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、11年間ほぼ休まず利用を続けられ、現在も当時と変わらず週1回のペースでご利用されています。月例のカラオケ大会へは毎回欠かさず参加されており、いつも素敵な歌声を響かせておられます。「虹の里での出来事を家で話せるのも楽しいよ。声を出すと元気になるし、これからもお世話になりたいね」と笑顔で話され、今では生活の一部となっているデイサービスの利用が元気の源となっているようです。

※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。春を迎え、屋外の芝生グラウンドでも活動できるようになりますので、太陽の下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、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めます
…グラウ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、達成する喜びもはっきり味わえます。
- 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、一緒に語らいながら行動できます。好きな人と、好きなことをして楽しく過ごしましょう。

「ふらふらと
散歩助ける
杖二本」

「楽しみは
自分でみつけ
いい余生」

「老いたとて
心の自負は
枯らさない」

デイサービスご利用者
川柳のご紹介
～今月の一句～

Let's Cooking 296 鮭とかぶのシチュー



鮭には睡眠の質を上げる成分が含まれています。身体も温まり、ゆっくり寝たい夜におすすめです。



- 材料(2人分)
- 生鮭(切り身)…2切れ
 - かぶ…2個
 - 塩・こしょう…少々
 - 牛乳…100ml
 - シチュールーウ…2皿分
 - バター…10g

手軽にできる季節の味

- 作り方
- ① かぶの実を4つに割り、葉は3cmの長さに切ります。鮭は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをふります。
 - ② 鍋にバターを入れて弱火にかけ、バターが溶けたら鮭を両面焼き色がつくまで焼き、一旦皿に取り出します。
 - ③ 鍋に水250mlとかぶの実を入れ、蓋をして中火で10分煮ます。鮭、かぶの葉を加え、弱火にしてさらに5分煮ます。
 - ④ 鍋をかきまぜながら牛乳とシチュールーウを加え、2分煮ます。塩、こしょうで味を調えたら完成です。

特養 節分行事

特養では、2月2日の節分の日に豆まきを行いました。鬼に扮した職員めがけ「鬼は～外! 福は～内!」と、大きな声がフロアに響き渡っていました。年の数だけ豆を食べたかったところですが、「さすがに無理ねえ」と笑いあう一幕も。これで今年もきつと無病息災、元気に過ごせるはずですね♪

