



花祭り(4月8日)・・・お釈迦様の誕生日で、「灌仏会(かんぶつえ)」「降誕会(ごうたんえ)」とも呼ばれています。お寺にお参りして、草花を飾った花御堂に安置された誕生仏に甘茶を注ぎ、礼拝するインド古来の行事で、日本では7世紀初め頃から既に行われていたようです。甘茶はお釈迦様の誕生の時、九体の竜が香湯を注いだという伝説に基づいているそうです。



高齢者がより良い生活を送るために



虹の架け橋

～睡眠について(後編)～

先月号にて、日本人は世界で最も睡眠時間が短く、その弊害や、睡眠に適した室内環境づくりについてご紹介しました。今回は後編として、夜間しっかり眠るための日中の過ごし方についてご紹介します。

◇睡眠状態を改善するためのポイント

1. 朝は陽の光を浴びる

朝起きたらまずカーテンを開け、しっかり太陽の光を浴びましょう。太陽の光を浴びることで、やる気や幸せを感じるホルモン「セロトニン」が体内に分泌されます。セロトニンの量が多ければ、そのぶん眠りをもちたらず効果がある「メラトニン」が夜に生成され、良い睡眠につながります。



2. 昼寝をしない

高齢者が夜に深い睡眠を得るためには、できるだけ昼寝をしないことが重要です。昼寝を日課にすると、徐々に昼と夜の境目が曖昧になり、生活にメリハリがなくなってしまいます。高齢者の昼寝は、どうしても眠気が強い時だけ、夜間の睡眠に影響しないよう20～30分までにしましょう。



3. 運動は寝る3～4時間前までに

日中に活動的に行動することで身体に適度な疲れが出て、夜間眠りやすくなります。但し、就寝前に激しい運動をすると身体が興奮状態になり、眠気を感じにくく寝付きも悪くなります。運動により上昇した体温が落ち着いてくることで眠気がやってくるため、散歩などの運動は、寝る3時間前(夕方)までには終わるようにしましょう。



4. お酒やコーヒーは夕食までに

アルコールには催眠作用があるため寝付きは良くなりますが、深い睡眠に入りづらくなります。飲酒は寝る4時間前までに、夕食と一緒に楽しむようにし、それ以降は飲まないようにしましょう。摂取量の目安は、ビールなら500ml、日本酒なら1合までにし、一緒に水も飲むようにしましょう。



コーヒーに多く含まれるカフェインは覚醒作用があり、眠気を抑えたい日中の活動には効果的ですが、夜間の睡眠にとっては阻害要因になります。夕方6時以降はコーヒーの摂取は避けましょう。

自分の生活を振り返り、「睡眠に対して良くない点を改善する」ことを意識して生活しましょう。

5. 寝る1～2時間前にお風呂でリラックス

運動と同じく、予め体温を上げておけば、その後徐々に体温が下がる時に自然と眠気が引き起こされます。眠る1～2時間前を目安に入浴し、ゆっくり湯船に浸かりましょう。



※但し、42℃以上の熱いお湯は交感神経を刺激し、身体がリラックスできません。少しぬるいと感じるくらいの温度(38～40℃)で10～20分程度浸かると良いでしょう。

6. 寝る前のルーティーンを大切に

寝る前に行う一連の行動や習慣を毎日同じリズムで行うと、脳が入眠モードを認識し自然な眠りに入ると考えられています。夕飯を済ませたら入浴して必ずパジャマに着替え、家の中の明かりを薄暗くして、少し読書をしたら水分補給をして寝床に入るなど、自分に合ったルーティーンを繰り返すようにしてみましょう。



◎こむら返りを起こしやすい人は、特に寝る前に水分補給を

夜間のトイレを気にして水分摂取を控えると、就寝中に水分不足に陥り、こむら返り(足がつる状態)を引き起こす恐れがあります。必ずコップ一杯の水分を摂ってから寝るようにしましょう。それでも夜間に足がつるようなことがあれば、病院で診てもらいましょう。



【睡眠を妨げる“夜間のトイレ”を防ぐために】

⇒高齢になると少しの尿量でも尿意を感じるようになり、日中・夜間ともにトイレに行く回数が多くなりがちです。これを防ぐ方法(膀胱訓練)として、日中に尿意を感じてもすぐにトイレに行かず、何か他のことを考えて5分我慢してみましょう。それを繰り返して慣れてきたら徐々に我慢する時間を伸ばし、最終的に2～3時間おきの排尿間隔を得られるようになれば理想的です。



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。

マイノリティ Minority

様々な視点から見た時に社会の中で少数派であり、そのことが原因で差別や偏見などを受けやすい人・集団のことを指します。近年ではマイノリティも多様化しており、障がいを抱える人や貧困層などの「社会的マイノリティ」、同性愛者・性同一性障害を抱える人などの「性的マイノリティ」といった言葉もよく聞かれます。語源となる英語の“minor”には、「あまり重要ではない」という意味が含まれていることもあり、「社会的弱者」など否定的に使用されることも少なくありません。多様性の時代において、マイノリティは「弱さ」ではないという認識が大切です。

マジョリティ Majority

マイノリティの反対語であり「多数派」を意味します。語源となる英語の“major”には「主要な」「より重要な」という意味があり、社会的に重要視されやすい側面を持ちます。一般的には数が多いほうの意見が尊重されることが多いものの、たとえ少数派であっても、権限があるなどの理由により優位な立場となっている集団についてもマジョリティと表現することがあります。また、所属している集団や話すテーマによっては自分の考えがマイノリティにもマジョリティにもなるため、お互いの考え方を尊重し、物事を判断することが求められます。

4月:さくら



虹の里だより

Vol.297

2025.4

次号は5月4日(日)発行

発行人 中井 公孝

社会福祉法人 広島東福社

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」と云う素直な心
「ありがたい」と云う感謝する心
「すみません」と云う謝る心
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効果が期待できます。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掴まらないうと難しい
- 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4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。

●4/10(木) 13:30～

「バンド演奏 コンペイトウ」

●4/19(土) 13:45～

「石見神楽 熱田保存会」

●4/29(火・祝) 13:30～

「音楽演奏 ウィズ」

○4/11(金)・21(月)

「スイーツカフェ」

春色満開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

●4/10(木) 13:00～13:30

「イキイキ脳!若返る早口ことば」

●4/21(月) 13:00～13:30

「ウキウキ足腰元気体操」

○4/15(火)・16(水)・24(木)

「春のグランドゴルフ特別大会」

春の陽射しを浴びながら、芝生グランドで身体を動かしましょう!

デイサービスからのお知らせ

ご夫婦でデイサービスを利用しながら
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:

ご主人(88歳 要介護2)

奥様(81歳 生きがい利用)

●家族環境:ご夫婦で二人暮らし

●サービス利用開始時期:

令和5年6月

【状況】

同じマンションにお住まいの方から介護の話を目にしたことをきっかけに、デイサービスの利用をご夫婦で開始、ご主人は介護認定を受けられて週3回、奥様は「生きがいデイサービス(介護保険外)」で週1回の利用を続けておられます。ご主人は麻雀、奥様はペーパークラフトがお好きで、それぞれのクラブでの活動もされていますが、今はご夫婦で一緒にグランドゴルフに参加され、しっかり身体を動かすことがとても楽しいとのこと。お話し好きな奥様と、どちらかというとな静かなご主人、自宅では味わえないデイサービスで過ごす時間を、共に大切に感じておられるそうです。

※皆さんもこちらのご夫婦のように、お互いが楽しく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、筋力低下を防ぐことができます。春を迎え、屋外の芝生グラ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。看護師も常駐しており、体調を確認しながら気持ちよく入浴していただけます。



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、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、一緒に語らいながら活動できます。好きな人と、好きなことをして楽しく過ごしましょう。



新玉ねぎの塩昆布蒸し

手軽にできる季節の味



電子レンジ調理でグツと甘みが増します。

■材料(2人分)

新玉ねぎ…小2個

塩昆布…10g

バター…10g

しょうゆ…小さじ 1/2

■作り方

①たまねぎは適当な大きさに切り、耐熱皿に並べます。

②塩昆布とバターをのせ、しょうゆをかけます。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(500w)で6～7分、たまねぎが透き通ってくるまで加熱すれば完成です。

「陽だまりに
猫の背丸く
そこに居る」
「青空を
見ながら走る
デイサービス」
「医者云わく
水分取り
腸元気に」

デイサービスご利用者
川柳のご紹介
～今月の一句～

お花見の季節がやってきました!

寒かった冬を越え、第2特養の芝生グランドでは、鮮やかなピンク色の「ヨウコウザクラ」が今年も見頃を迎えました。ポカポカ陽気も相まって、入居者の皆さんに春の訪れを感じていただけたのではないのでしょうか。青空の下で咲き誇る桜の美しさに負けないくらい、皆さんの笑顔も最高に輝いていました!

