



衣替え(6月1日)...衣替えは、季節の変化に合わせて衣服を変える日本の習慣です。この風習は平安時代に遡り、公家たちは4月には薄衣(うすぎぬ)、5月には捻り襲(ひねりがさね)、6月には単襲(ひとえがさね)など、季節の節目ごとに衣服を変えることで、年間を通じて季節感を表現していました。江戸時代には武家や庶民もこの習慣を取り入れ、4月から5月にかけて袷(あわせ)を着用し、夏は帷子(かたびら)、冬には綿入れ(わたいれ)を身につけるなど、衣替えは日本人の生活に広く浸透してゆきました。



高齢者が“幸”齢者になるために



虹の
架け橋

「歯の健康」について～食事の大切さを考えましょう～

高齢者がいつまでも「いきいき」と元気に暮らしてゆくためには、まず第一に体力の維持が大切です。体力があると気力も充実し、行動力が増すため、必然的に体を動かす機会が増えます。そして、体力を維持するためにはまず『食べること＝食欲』が一番です。そこで今回は、6月4日に「虫歯予防デー」を迎えることから、食べることの大切さを通じ「歯の健康」についてご紹介します。



1.「一日3食から一日4食へ」

高齢者は一般的に年を取るごとに胃腸が衰え、1回の食事が少なくなり、適切な栄養が摂れなくなることから栄養不足になり体力が衰えてきます。そこで、栄養不足を補うため、最近では“朝”“昼”“晩”の3食に“間食”を加えた「一日4食」で必要な栄養を補給し体力維持を図るという考えが出てきています。大切なことは食事の回数ではなく、しっかり食べることで、ご自身のライフスタイルに合わせ一日4食を取り入れてみては如何でしょうか？



2.「食欲維持のためには、まず歯の健康から」

しっかり食べるためには、何より歯が健康でなくてはなりません。こうした考えから、30年以上前から我が国では、“80歳以上で20本以上の歯を残そう”という「8020運動」が提唱され、開始当初は10%未満であった達成者も2023年には51.6%となり、それに比例して平均寿命、健康寿命も伸び、今では世界でも最長寿国の一つとなっています。また、歯が健康でないと虫歯や歯周病につながり、様々な病気を引き起こすと言われています。



●口腔内の不衛生が原因で発症する病気

(1)誤嚥性肺炎

最も代表的な病気は誤嚥性肺炎です。肺炎は国内における死亡原因の第3位ですが、高齢者の場合その70～80%が誤嚥性肺炎と言われています。誤嚥性肺炎は、口腔内の雑菌が食べ物と一緒に誤って肺に入りこんでしまうことで起きます。



(2)認知症

歯がほとんどなく入れ歯を使用していない人は、20本以上歯が残っている人に比べ1.9倍認知症になる確率が高くなるというデータもあります。健康な歯を維持し続けることが認知症予防にもつながります。



その他、心筋梗塞や狭心症などの心臓病を引き起こしたり、糖尿病が悪化するリスクも高まると言われています。

3. 歯の健康を守るための予防の基本

(1)まずは、毎食後に丁寧な歯磨きを

毎食後、できるだけ早く、歯を磨きましょう。歯の表面だけでなく、食べかすがたまりやすい歯と歯の間や、歯と歯ぐきの境目を1本1本丁寧にやさしく磨きましょう。磨き方は歯ブラシの全面を歯に対して90度に当てて磨きます。1～2本を目安に、10～20回小刻みに歯ブラシを動かしましょう。また、磨き残しをなくすためにも、毎回歯を磨く順番を決めておきましょう。寝ている間は唾液の分泌が少なくなり、口腔内の自浄作用が低下し細菌が増殖しますので、就寝前は特に丁寧に歯磨きをしましょう。



この他、「歯ブラシ交換デー」を決め、こまめに新しい物に交換しましょう。交換の目安は、約一か月です。

(2)半年に一度は、「予防歯科」を受診しましょう

どれだけ丁寧に歯磨きを行っていても、自分自身だけで完全に歯垢を落としきる事はかなり困難です。落としきれなかった歯垢は時間が経つと歯石になり、自分では除去することはほぼ不可能になるため予防歯科という考えが大切です。半年に一度程度は歯科医師や歯科衛生士によるプロケアを受けて、歯石を除去することや、磨き残しが起きやすい箇所を把握して、歯磨きの精度を上げていくようにしましょう。



高齢者は、加齢に伴い、心身ともに様々な変化が起こります。老化だからしょうがない…ではなく、あきらめずに向き合い続けることで、老化を遅らせるだけでなく、改善出来る事もたくさんあります。とくに、お口の中の衰えは、食事に直結する部分でもありますので、できる限り入念なケアを継続しましょう。



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。

備蓄米

…著しい不作などの緊急時に備えて国が保有しているコメです。1993年の大凶作をきっかけに1995年から制度化されました。適正な備蓄量は約100万トンとされ、5年ほど保管した後、古くなったコメは飼料用などで販売し、毎年20万トン程度を買い入れています。農林水産省は昨今の米不足(=米高騰)を受け2025年1月、備蓄米の運営指針を変更し、コメの円滑な流通に支障がある場合でも放出(=販売)できるようにしました。

EV(電気自動車)

…電気をエネルギー源とし、電動機(電気モーター)で走行する自動車のことです。ガソリン等の化石燃料を燃焼させる内燃機関(内燃エンジン)を持たないことから、走行時に二酸化炭素(CO₂)や窒素酸化物が出ないのが特徴です。近い将来排出ガス規制や他の追随を許さないエネルギー効率の高さ、全固体電池の実用化の目処が立ったことなどから、次世代の主力となる自動車として期待されています。

6月:バラ



虹の里だより

Vol.299

2025.6

次号は7月6日(日)発行

発行人 中井 公孝

社会福祉法人 広島東福祉会

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

<http://nijninosato.info>

「高齢者が築く 明るい社会」

人として
「はい」と云う素直な心
「ありがとうございます」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！

～デイサービス6月の主な行事～

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。

・6/14(土) 13:00～
音楽歌謡 mi&with

・6/21(土) 14:00～
日本舞踊 佐々木芳可様

・6/28(土) 13:30 開場
亀山神楽団 13:45 開演

香りポプリの金魚

*6月11(水)・16(月)・20(金)・24(火)
コロナとした可愛い姿の「香りポプリ」
金魚のモチーフでお部屋を涼しく彩ります

春の大運動会

*6月24日(火) 13:30～

第2デイ ☎082-824-8844

谷川看護師(所長)による健康講座

*6月4日(水) 13:00～
「口の健康、舌を元気に」

*6月19日(木) 13:00～
「長生き!栄養術」

ヒットパレードカラオケ大会

*6月20(金)・24(火)・25(水)

虹の里 大運動会

*6月9日(月) 13:40～



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

介護保険制度は、介護が必要になった高齢者を社会全体で支えるしくみです。昨今、介護が必要となった主な原因は、男性は1位が脳卒中、2位が認知症で、女性は1位が認知症、2位が転倒・骨折となっており、制度を活用すれば、様々なサービスを
利用することが出来ます。
このサービスは、「将来的に介護が必要な状態になることを予防する」ためにも、大変効果的です。早いうちから積極的に活用しましょう。



●介護保険サービスはどんな人が利用できる？

原則として65歳以上で、加齢に伴い身体機能が低下した方、病気やケガにより日常生活に介護が必要になった方などが対象です。

「次のようなことで困っておられませんか？」

- ・人と会って話す機会が減っている
- ・自分に合った運動方法がわからない
- ・独り暮らしで掃除や買い物を手伝ってほしい など

介護保険サービスを利用して、こういった悩みが解決できた方も多くおられます！

●介護保険サービスにはどんなものがある？

- *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)



*ショートステイ(食事や入浴を含めた介護が受けられる施設に宿泊滞在できます) など

◎サービスの利用にあたって

これらの介護サービスを利用するには、原則、「介護認定」を受ける必要があります。介護認定は、役所へ申請書類を提出した後、審査を経て結果が出るまで1ヶ月程度かかります。病気やケガなどをきっかけに、突然介護が必要になるケースは非常に多いため、今は元気だと思いついても、いざと言う時にすぐサービスを利用できるように、早めに介護認定を受けておきましょう。

「手続きが複雑なのは…」とご心配の方、「居宅介護支援事業所」にお任せください！

「相談から手続きまで全て無料です」

「虹の里」では、介護認定の申請手続きを無料で代行します。

また、高齢者の生活におけるどんな小さなことでも、全て無料で相談に応じます。ご自宅へ伺うての相談も可能ですので、お気軽にお問い合わせ下さい。

《お問い合わせ先》

*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



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紹介します。

●現在の年齢

ご主人 85歳(要支援1)
奥様 82歳(要支援1)

●家族環境

ご夫婦お二人暮らし

●サービス利用開始時期

令和7年3月
(お二人同時)



ご主人の病気の関係で、リハビリ系のデイサービスをお二人で利用されていましたが、体調も良くなったことから、色々楽しめるデイサービスと考えられていたところ、ケアマネジャーの紹介からクラブ活動が充実している「虹の里」デイサービスを毎週1回、利用いただいています。主に午前中はカラオケを、午後は映画を二人一緒に楽しんでいます。時々、グランドゴルフ等のスポーツ系にも挑戦されていますが、やはりカラオケが一番だそうです。ご主人が選ばれた曲を奥様が歌われ、時にはアドバイスもされています。「虹の里は、「目配り、気配り」がとても良く、気持ちよく利用させていただいています。」と仲良くお話しいただきました。

「楽しめる
デイで習字を
生きてゆく」
「誘われて
はじめた川柳
生きがい」
「関税と
世界騒がす
トラレプだ」

デイサービスご利用者
川柳のご紹介
～今月の一句～

Let's Cooking
299

れんこんと水菜の赤しそマヨあえ

手軽にできる季節の味



噛みごたえのある食材を意識して取り入れましょう！

■材料(2人分)

- ・れんこん…100g
- ・水菜…1/4袋(50g)
- ・赤しそふりかけ…小さじ1/4(1g)
- ・マヨネーズ…小さじ3

■作り方

- ① れんこんは皮をむき、いちよう切りにします。水菜は食べやすい大きさに切ります。
- ② 耐熱容器にれんこんを入れ、ふわっとラップをして電子レンジ(600W)で3分程度加熱し、粗熱をとります。
- ③ ①に水菜・赤しそふりかけ・マヨネーズを加えてあえたら完成です。

熱中症予防に～適切な水分補給を～

2025年の夏は、太平洋高気圧が強まりやすく、梅雨明けも早めで、「猛暑」になる見込みです。特に高齢者は、熱中症に注意し適切な水分補給を行いましょう。

<ポイント>

*一度にたくさん飲まない

のどが渇いてなくても、一時間に一回、コップ一杯を目安に飲みましょう。

*汗をかいた時は「スポーツドリンク」等を

普段はお水やお茶を。発汗時は「塩分」が含まれているものを選びましょう。

*冷たすぎない温度で

身体が吸収しやすい温度は、常温より少し冷たい5℃～15℃です。



“かんたん”経口補水液の作り方

- ・水…500ml
 - ・砂糖…大さじ2杯
 - ・塩…小さじひとつまみ(親指と人差し指でつまんだ程度)
- ※レモン汁をお好みで入れるとさわやかで飲みやすくなります。

