



寒露(かんろ)...二十四節気(にじゅうしせっき)のひとつで、期間としては、例年の寒露である10月8日ごろから次の節気である「霜降(そうこう)」、すなわち例年10月23日ごろまでを指します。この時期から、山野では紅葉が始まり、秋の草花も見頃となります。朝晩は冷えてくるので、ようやく夏の疲れが取れて体力も回復する時期でもあります。秋の味覚が出揃う季節だけに食欲も全開になり、「食欲の秋」の到来となります。



高齢者が“幸”齢者になるために



虹の架け橋

いつまでも健康のために…「転倒予防」



10月10日は、「10(てん)10(とう)」の語呂合わせから、「転倒予防の日」です。転倒による怪我は、単に身体的なダメージにとどまらず、転倒は骨折と隣り合わせであり、一度骨折するとベッド生活が長くなり、急激に体力が落ちてゆきます。そして、それが生活機能全般の低下となり、フレイル→要介護へと「負のスパイラル」へ繋がるため、「転倒は要介護の入り口」ともいえます。こうなることを避けるために、今回は「転倒予防」について紹介します。

鍛えれば、何歳でも筋力をつく！ ～ 抗重力筋を鍛えよう！～

抗重力筋※1は、通常日常生活を送っているだけでも常に働いている筋肉ですが、加齢と共に衰えやすいものです。日常生活の中で、立っていることが辛くなったと感じている高齢者は、この抗重力筋の低下が起きている可能性があります。先の「負のスパイラル」に陥らないためにも、「抗重力筋」を鍛える必要があります。具体的には、太ももの表側の大腿四頭筋とお尻のあたりの大臀筋で、基本、速足の散歩やウォーキングで鍛えることができますが、個々の状態(=体力)に応じて、つぎの表のとおり、無理なく鍛えましょう。



※1 詳しくは「用語解説コーナー」参照

■状態(=体力)別 トレーニング表

状態(=体力)	トレーニング内容
椅子から立ち上がる時に、支えが必要な方。	椅子に浅く腰を掛け、手は膝に置き、その姿勢からゆっくり立ち上がる。(=負担の少ないスクワット)立ち上がるスピードが遅いほど効果があります。(毎日、10回×3セット)
最近、転倒したことがある方。	片手で椅子の背もたれをもって立ち、それを支えに、片足を地面から少し持ち上げ、60秒キープする。反対の足も同様に行う。(毎日、3セット)
最近、転倒しそうになり、怖いと感じたことがある方。	片手で椅子の背もたれをもって立ち、それを支えに、片足を地面から持ち上げ、つま先で円を30秒描く。反対の足も同様に行う。(毎日、3セット)
ほぼ毎日外出し、週に1回以上軽い運動をしている方。	「気をつけ」の姿勢から片足だけを数十センチ前に出し、前に出した足の膝を曲げしばらく体重をかけ、ゆっくり元に戻す。足の幅を広げるほど効果あり。(毎日、左右10回を3セット)

ポイントは、継続と計画的に休むこと！

そして、ポイントは継続して鍛えることです。個人差はありますが、効果は約3か月後から現れはじめると言われていたもので、「続けられないことは、初めからやらない」ことです。そのために、自分の状態(=体力)に合ったトレーニングを行うことが必要で、何歳でも継続している間は、筋力も骨格筋量も増えますが、止めればもどに戻ります。

継続するコツは

- ①誰かと一緒にやる。
- ②決まった時間に行う。
- ③計画的(週に一度)に休む。等です。



※自分の体力にあった筋力強化を継続。

転倒予防の第一歩は、毎朝の片づけから ～ 片づけを習慣づける！～

転倒には、先に述べた他に、一番長く時間を過ごす「居間・リビング」の環境が大きく影響します。その理由は、障害物が多くある中で、いろんな活動(作業)をする機会が多いからです。どれだけトレーニングしても障害物で転倒し骨折したら、すべてが無駄になります。

そのため毎朝、居間・リビングの床に転がっている新聞や雑誌類、リモコンやコンセント等の障害物を片づけることを習慣にしましょう。

※毎日の居間・リビングの整理・整頓。

以上により、「人生100年時代」を元気に過ごしましょう。



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。

抗重力筋 ※1

姿勢を保持するための筋肉の事です。例えば、生まれたばかりの赤ちゃんは重力に対して抗重力筋がまだ発達していないので座ったり、立つことができません。成長と共に、まず、抗重力筋が鍛えられてゆき座ったり、立つことができるようになります。抗重力筋は、日常生活で常に働いている部位ですが、この筋肉が衰えてしまうと重力に対して正しく姿勢を保持することが難しくなり、転倒などが発生します。そのため高齢者の姿勢保持に非常に重要な部位となります。

10月：コスモス



虹の里だより

Vol.303

2025.10

次号は11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

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://nijosato.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10月の主な行事～

第1デイ ☎082-508-5551

●池田看護師による健康講座

*10/24(金) 13:00～
健康寿命を延ばそう



●お月見カーリング大会

*10/11(土)



●ハロウィン・ストラックアウト大会

*10/31(金)



第2デイ ☎082-824-8844

●谷川看護師(所長)による健康講座

*10/10(金) 13:00～
転倒の日「転倒を防ぐお話し」



*10/28(火) 13:00～
「握力と筋力のお話し」

●秋のグランドゴルフ特別大会

10/21(火)・24(金)・25(土)

ホールインワン賞あり!
芝生で楽しくプレー!



虹の里 秋の大運動会

第1デイ

第2デイ

10月13日(月・祝)

スポーツの日



独居高齢者の増加とそれに伴う危険と対策

日本人の長寿化が進む一方で、大きな問題となっているのが65歳以上の高齢者の一人暮らし(以下「独居高齢者」という)の急増による孤独死です。独居高齢者は約900万世帯と全世帯の約16%を占め、前年に比べて48万世帯増加しており、今後も高齢化や未婚率の上昇により増加する見込みです。



こうした中、警察庁の報告によると、令和6年に自宅で亡くなられた1人暮らしの人は、全国で約7万6千人、このうち独居高齢者は5万8千人と8割近くを占めています。広島県においては自宅で亡くなられた1人暮らしは1,561人ですので、1,100人以上が独居高齢者と推測できます。昔は、「便りがないのは元気な証拠」と言っていましたが、孤独死が増えている今の時代は、決して元気な証拠(＝無事)とは言えなくなっています。

〈孤独死を防ぐ対策例〉

その①	高齢になると突然死のリスクは高くなります。家族のいる方は毎日、電話等で安否確認を行ってください。(メールやLINE等でもOK)。固定電話の場合、オレオレ詐欺を防ぐための対策も必要です。(高齢者からかける、時間帯を決める等)
その②	普段から近所付き合いを密にし、異変に気づいてもらえるようにしておく。(何日も電気がつかない。新聞、郵便がたまっている等)
その③	民間の見守りサービス(アルソック、セコム等)を利用する。※一定期間電気製品(冷蔵庫など)使用しない場合に、家族に連絡するサービス等もある。
その④	早めに介護保険を申請し、ケアマネジャーの定期訪問(月一回の様子確認等)を利用する(安否確認の効果あり)。さらには、デイサービスやヘルパー等を利用される事により、万一自宅で倒れていても、早期に発見できる。

※虹の里では、介護保険サービスを利用するための申請や上記対策などの相談を無料でを行っています。ケアマネジャーが自宅に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

ご利用者に聞いてみました。“今の一番の楽しみは何ですか?”

～ 第2デイ「ペーパークラフト」グループ～

質問に、みなさん、“虹の里のデイサービスに来ること”と、声をそろえてお答えいただきました。



デイサービスに来るとたくさんの仲間がいて楽しいです。

「ペーパークラフト」は毎回、楽しくやっています。手先を使うので「ボケ防止」にもなりますし、毎月新しい作品を職員の方が教えてくれます。できた作品は、持ち帰って、自分で使ったり、友達や近所の方にプレゼントもします。喜んで使ってくれます。



その他に「カラオケ」や「グランドゴルフ」なども楽しんでいます。これからの季節は、芝生の上でのグランドゴルフが最高です。とお話しいただきました。

「元気出せ
食欲運動
睡眠だ!」
「いちにちが
長く感じる
このころよ」
「虹の里
見知らぬ面を
今日は友人」

デイサービスご利用者
川柳のご紹介
～ 今月の一句 ～



いわしとじゃがいものチーズ焼き



いわしとチーズでカルシウムが補える一皿です。

■材料(2人分)

・いわし缶(味付け・汁含む) …100g
・じゃがいも…140g
・玉ねぎ…100g
・ピザ用チーズ…20g
・乾燥パセリ…少々

■作り方

1. じゃがいもは1cm幅の半月切りに、玉ねぎは薄切りにします。
2. 耐熱容器にじゃがいもを入れてふんわりとラップをし、電子レンジ(600w)で4分加熱します。
3. 耐熱用の器にじゃがいも、玉ねぎ、いわし缶を食べやすい大きさに崩しながら汁ごとのせ。天板にのせ、チーズを散らします。
4. オーブントースターでチーズが溶けるまで5分ほど焼きます。パセリを振ったら出来上がりです。

新型コロナウイルスの感染者が再び拡大しています。ご注意ください!

コロナウイルスに感染された方にお話をお聞きしました。(参考にしてください)

※49歳、男性、平熱36℃

初 日：のどの痛みと体温(36.5℃)、倦怠感で病院を受診され、抗原検査の結果、新型コロナの陽性が確認された。…
抗炎症薬と解熱剤の処方を受ける。

2日目：熱37.1℃。

3日目：熱37.6℃。のどの痛み、鼻水、発熱の症状は見られるが、薬の服用で徐々に緩和する。

4日目：熱36℃。発熱、鼻水とも症状は見られず。

5日目：のどの痛みが消え、完治される。

⇒お話を伺った方については、熱は解熱剤により、平熱より1.5℃程度の上昇にとどまったが、のどの痛みは4日程度続き、完治まで、5日間かかったようです。喉の痛みから、変異株「ニルバス」のようですが、抗炎症薬と解熱剤の処方により、重症化することなく完治されました。

