

**立春**(りっしゅん)・・・今年は2月4日が立春です。節分の翌日で、一番目に訪れる二十四節気です。「立つ(たつ)」という漢字には、何かが始まるという意味があり、「春が立つ＝春が始まる」ということで、まだ寒さは続く時期ですが、暦のうえではここからが春です。立春は「正月節(しょうがつせつ)」とも呼ばれ、旧暦(太陰太陽暦)では、年の始まり(正月)を立春に近い新月の日に置く考え方があり、立春は節目として特別に意識されてきた日です。



## 高齢者が“幸”齢者になるために



# 室内でも危険!高齢者の「低体温症」にご注意!

一年で一番寒いこの時期、低体温症で緊急搬送される高齢者が増えています。低体温症というと冬山のような屋外で厳しい寒さにさらされて発症すると思いがちですが、国の調査によると、約7割の人が室内で発症し、その内65歳以上の高齢者が約6割を占めています。重症化すると命に関わる危険な症状で、夏の暑さによる熱中症の危険性はよく知られているのに対し、冬の寒さによる低体温症はあまり知られていません。今回は、高齢者の低体温症の症状や予防法について紹介します。

## ■低体温症とは…

体の深部体温(内臓や脳など中心部の温度)が35度以下に低下した状態を言います。人間の正常な深部体温は37度前後で、これが35度を下回ると様々な身体機能に障害が生じ始めます。

## \*高齢者が低体温症になりやすい理由

### ①体温調節機能の低下

高齢者になると、皮膚の感覚が低下し、寒さや暑さを感じにくくなります。このため、体温の変化に気づかず、低体温症を引き起こしやすくなります。

### ②筋肉量の減少

筋肉は熱を生成する役割を果たしているため、加齢に伴い、筋肉量が減ると熱を作りにくくなり、体温が下がりやすくなります。

### ③持病の影響

糖尿病や心疾患、内分泌・代謝異常などの持病がある高齢者は、血液の流れが悪くなったり、自律神経の働きが低下するため、体温が下がりやすくなります。

### ④水分不足

高齢者は喉の渇きを感じにくく、特に冬は水分が不足しがちになるため体温調節が難しくなります。

### ⑤強い節約意識

高齢者は昔からの習慣で節約意識が強く、暖房機器を使わないで重ね着等で暖をとる方が多いことも一つの要因です。「暖房器具を使用することは、贅沢ではなく健康のために必要なこと」です。

## \*低体温症の症状

低体温症は、初期段階では気付きにくいことが多いので症状を見逃さないことが大切です。

### ①震えや指先の色の变化

体温が下がると体が震えたり、指先が青白くなります。

### ②意識の低下

ぼんやりして話が噛み合わなくなり、見当識障害(時間や場所が分からなくなる)を起こします。

### ③手足が冷たくなる

末端の血流が減少することで、手足が極端に冷えます。

### ④ふらつきや転倒

体温低下により筋力が弱まり、ふらつきや転倒しやすくなります。

## \*低体温症への対処法

万一低体温症が疑われる症状となった場合、迅速に対処しましょう。

### ①暖かい室内に移動する

暖房の効いた温かい場所で毛布や防寒着を使用し、体を徐々に温めましょう。

### ②体を外から温める

カイロなどを使って、お腹や胸、背中、首周りなどを温めましょう。ただし、低温やけどを避けるため直接肌に貼らないよう注意しましょう。(肌着等の上から使用)

### ③体の中から温める

スープや味噌汁などの温かい飲み物を摂り体の内部から体温を上げましょう。なお、アルコールは一時的に体を温めたように感じさせますが、実際には体温を下げるリスクがあるので避けましょう。

## \*低体温症を予防するために

### ①室内環境を整える

部屋の温度は22～24度に保つように心掛けましょう。電化製品を効率的に使いましょう。

### ②健康的な生活習慣を心掛ける

食事は3食(朝、昼、夕)を心掛け、栄養価が高く温かい食事を摂るようにしましょう。また、睡眠も十分に取って免疫力を高めて、体温を安定させることも心掛けましょう。

### ③適度な運動をする

室内でできる軽い体操やストレッチを行い、筋肉を使って熱を生み出しましょう。※天気の良い日には、暖かい服装をして、散歩に出かけるのも効果的です。

### ④湯舟に浸かる

シャワーだけで済ませるのではなく、湯船にゆっくり浸かることで体を芯から温める習慣をつけましょう。湯舟の温度設定は38～40℃が推奨されています。

低体温症は、適切な対策を取ることで予防することが可能です。安心して寒い冬を過ごせるよう、室内環境や生活習慣を整え、寒い冬を健康に乗り越えましょう。

## 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。

### 推し活

…アイドルやアーティスト、俳優、アニメキャラクター、スポーツ選手など、自分の「推し(=好き、ファン)」を応援する活動を指します。ライブやイベントに参加して直接応援する、公式グッズやオリジナルアイテムを集める、SNSで情報発信や仲間と交流する、聖地巡礼や応援企画に参加するなど、その楽しみ方は実に多様です。推し活には、「推しが頑張っているから自分も頑張ろう」と思える自己肯定感の向上や、仲間づくり・ストレス解消といったポジティブな効果があり、若い世代を中心に広く浸透しています。

### α世代(アルファ世代)

…一般的に2010年以降に生まれた子どもたちを指します。Z世代(1990年後半～2010年後半)の次に位置づけられる世代で、最年長でもまだ10代前半から半ばという若さです。親世代はミレニアル世代(1980年～1990年)にあたり、テクノロジーが生活に密着した環境で育っているのが特徴です。彼らは物心ついた時からスマートフォンやタブレットが身近にあり、AIやIoTなどの最新技術に自然に触れながら成長しています。

2月:レモン



# 虹の里だより

Vol.307

2026.2

次号は3月1日(日)発行

社会福祉法人 広島東福祉会

心と心を結ぶ  
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://nijinosato.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2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

\*2/9(月)・21(土)13:00～

「お腹から健康に導く腸活」



●ごちそうの日

\*2/3(火) [恵方巻]



●スイーツカフェ

\*2/10(火) [チョコチョコ バレンタイン]

\*2/27(金) [猫の日スイーツ]

**第2デイ ☎082-824-8844**

●谷川看護師(所長)による健康講座

\*2/9(月)13:00～

のどを鍛えて「誤えん性肺炎予防!!」

\*2/26(木)13:00～

「怖い!高齢者のかくれ脱水」



●ごちそう御膳

\*2/5(木) [紅梅御膳]

\*2/24(火) [春彩御膳]



●カラオケ十八番大会

\*2/19(木)・20(金)・23(月・祝)

## フレイル予防にデイサービスを!

高齢者の方が、いつまでもご家庭で元気に過ごすために注目されているのが「フレイル」予防です。フレイルとは、加齢に伴って心身の機能が衰え、「健康な状態」と「要介護状態」の中間に位置しますが、早期に対策することで「健康な状態」に戻り、日常生活を制限なく健康に過ごせる期間(=健康寿命)がのびます。

フレイル予防には、①運動、②食事、③社会参加(人との交わり)の3つが大切です。虹の里デイサービスでは、「好きな人と好きなことをして好きなものを食べて楽しく過ごす」をモットーに活動しており、若い人は60歳代の方から、高齢者の方は100歳以上の方までが、元気に楽しくご利用いただいています。

今回は、フレイル予防のひとつ③社会参加(人との交わり)について紹介します。

### 社会参加(人との交わり)について

デイサービスに通うことで自然と、利用者さんは社会参加(人との交わり)することになります。「誰かと一緒に過ごす」だけでも十分な社会参加であり、心の健康に大きな意味を持ちます。会話やグループ活動、趣味の時間(カラオケ、手芸など)は、心に刺激を与え、孤立感や意欲の低下を防ぐ効果があります。虹の里デイサービスには、女性はもちろん男性も楽しんでいただけるクラブ活動や催し、季節の行事が豊富にあります。おひとりでも、お友達同士でも、ご夫婦でもご満足いただけます。



《お問い合わせ先》

\*虹の里 第1 デイサービス ☎082-508-5551

\*虹の里 第2 デイサービス ☎082-824-8844



### ご利用者に伺いました～第2デイ「工作クラブ」～

**Q.参加のきっかけは…**

最初は、単純に“やってみよう”との思いから申し込みましたが、参加してみると、手先や指だけでなく、頭も使うので認知症予防になりとても良いです。今は、次は何を作るのか、毎月の予定表を見るのがとても楽しみです。



**Q.「工作クラブ」で楽しいことは…**

作る過程も出来上がりをイメージしながら行うので楽しいのですが、やはり出来上がった時や作品を飾った時が一番うれしいです。また、作品を持ち帰った際、家族が褒めてくれるもの励みになります。

**Q.工作クラブの感想を教えてください…**

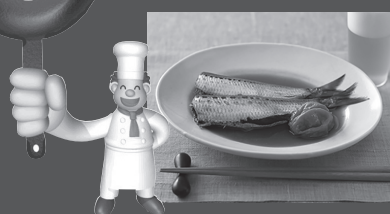
作る作品は、職員さんがいつも選んでくれています。センスが良く季節感もあり毎回楽しみにしています。昨年末には、今年の干支の馬が幸運の宝を運んでくる「永福宝うま」の八角押し絵を作り大人気で、プレゼント用にもと、いくつも作られる方がいらっしゃいました。また、分からないことは職員さんが優しく丁寧に何度でも教えてくれるところも有難いです。

工作クラブは毎月1回予約制にて実施、担当職員がその時期にあった作品を考え準備しています。



## いわしの梅煮

手軽にできる季節の味



梅干しのうまみで、いわしが美味しく食べられます!

■材料(2人分)

いわし…4尾  
梅干し…2個  
しょうが(薄切り)…2枚  
①  
酒…1/4カップ  
みりん…1/4カップ  
しょうゆ…1/4カップ  
水…3/4カップ  
砂糖…大さじ1と1/2

■作り方

- ① いわしは頭を切り落とし、腹に切り込みを入れ、包丁の刃先で内臓を取り出す。背骨に沿ってある血合いも包丁の先でこそげ取る(くさみがとれる)。水で腹の中をきれいに洗って、水気を拭く。
- ② フライパンに梅干し、しょうが、①を入れて中火にかける。煮立ったらいわしを並べ入れ、切り込みを入れたオーブン用シートなどをのせて落とし、10分ほど煮る。
- ③ 煮ている途中で時々落とし、スプーンで煮汁を回しかける。煮汁にとろみがついてきたら火を止め、いったん冷ます。食べる前に再び火にかけて温め、器に盛る。

「友の声」  
「転ばんのよ」と  
肩たたかれ」  
「年相応」  
「弱い心に」  
「負けないで」  
「春の唄」  
「口ずさみつつ」  
「草むしり」

「今月の一句」  
「川柳のご紹介」  
「デイサービスご利用者」

## 「初詣」や「おみくじ」、「書き初め」や「福笑い」 とお正月を楽しんでいただきました。

虹の里特養では、「虹の里神社」への初詣やおみくじ、書き初めや福笑いなどを行い、今年のお正月も楽しく過ごしていただきました。

「虹の里神社」の鳥居は、今年一年みな様が、穏やかに過ごせますようにとの願いを込め、職員が手作りしたものです。

