

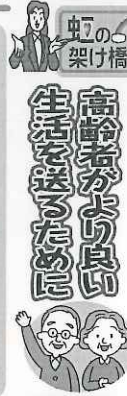


立冬（11月7日）・・・冬の気配が立ち始める頃を意味しています。紅葉シーズンに入りますが、朝晩の冷え込みが強まり、日の短さも手伝って、秋から冬へ移り変わるさまを肌で感じられるようになります。**小雪**（11月22日）・・・雨が雪に変わり始める（雨と雪が入り混じって降る）頃を意味しています。昼間の空気も冷たくなり、冬の到来を感じます。これから特に感染症に注意が必要な時期になりますので、しっかり体力をつけておきましょう。

●フレイルになる人が増えている
昨年来のコロナ禍で自粛生活を余儀なくされたこともあり、ほとんどの人が他者との関わりが少なくなってしまうのではないのでしょうか。「社会とのつながり」を失うことがフレイルの入口と言われているので、今のコロナ禍においては、誰しもフレイルになりやすい環境と考えられます。

●フレイルになるとどうなるか
フレイルになると、身体能力・免疫力が全般的に低下し、病気や感染症にかかりやすくなります。また、風邪が悪化して肺炎を発症したり、転倒して打撲や骨折をする可能性も高まります。それが原因で入院となれば、環境の変化への対応などで精神的負担も大きくなり、認知機能への影響も出てきます。

●フレイルとは「加齢により心身が衰えた状態」、すなわち「健康な状態」から「要介護状態」に近づいている過渡期のことを表します。多くの方が、緩やかな衰えを自覚しながらも「自分は大丈夫」と思っている間にフレイルとなり、介護が必要となるケースが増えています。そこで、今から2回にわたり、フレイルの考え方に



フレイルについて①

この他にも様々な要因がありますが、これらは見た目にも分かりやすい基準です。
一つでも当てはまれば、フレイルと判断して行動する必要があると考えましょう。

- ① この1年で「5%」以上の体重が減少した
- ② 疲れやすく、何をしても面倒だと週に3日以上感じる
- ③ 1回の信号で横断歩道を渡り切れないうえ、歩く速度が低下した
- ④ 物を落とすやすくなったり、握力が低下した
- ⑤ 運動の機会が減ったなど、身体活動量が低下した

●フレイルは治るもの
特に高齢者は、フレイルを経て要介護状態へ進むものと考えられていますが、早めに対策を行うことで、元の健康な状態に戻る可能性が十分にありまます。まずは自身の状態を振り返ってみましょう。



新型コロナ情報～感染症全般に注意～

第5波が過ぎ、現在は新型コロナの新規感染者は少なくなっています。但し、年末年始にかけて第6波が必ず来ると言われているように、決して感染が収束したわけではありません。これからはインフルエンザなど他の感染症にも注意が必要な時期に入りますので、改めて気を引き締めて感染予防に努めましょう。

●インフルエンザと新型コロナはどう違う？ まず、一般的な「かぜ」も含めて、違いをみてみましょう。

	感染経路	潜伏期間	症状の現れ方	主な初期症状	治るまでの期間
かぜ (感冒)	接触または飛沫感染	2～4日	ゆるやか	のどの痛み、咳、鼻水が同程度、同時に現れる 発熱があっても微熱の場合が多い	多くは3～5日程度
インフルエンザ	接触または飛沫感染	2～5日	急激	突然の高熱（38℃以上）、関節痛、筋肉痛、悪寒などの急激な全身症状が特徴。のどの痛みや咳、鼻水なども現れる	多くは1週間程度
新型コロナウィルス	接触または飛沫感染、エアロソール（空気中の微細な浮遊物）感染	1～14日（多くの場合、感染から5日程度で発症する）	最初はゆるやかだが、急激に重症化し、肺炎を合併すること多い	微熱、咳、痰、のどの痛みなどが数日間持続し、味やにおいがなくなる 関節痛、筋肉痛、頭痛、倦怠感などの全身症状も多い	軽症であれば5～7日程度（但し、後遺症が残る場合も多い）

・感染経路は同じなので、基本的な感染対策は同じです。

…マスク着用は勿論、外出時のこまめな手指消毒を欠かさないようにしましょう。

・初期症状も似ており、見分けが付きにくい。

…少しでも症状があれば、すぐに病院に連絡して診察・検査を受けましょう。

◎ここで特筆すべきは「潜伏期間」です。新型コロナは感染から発症まで2週間かかることもあり、それだけ他者に感染させるリスクが高いと考えられます。

定期的にPCR検査を受けましょう！

何よりも早期発見が感染拡大防止につながります。広島県では、他県にはない「誰でも無料でPCR検査ができる」体制が整っていますので、感染者が少ない今の時期でも「広島PCRセンター」などを活用して、定期的に検査を受けましょう。
(広島PCRセンター 予約受付 TEL:050-1741-6373)

＜インフルエンザの予防接種はお早めに＞

昨シーズンは新型コロナへの徹底的な感染対策が功を奏したこともあり、インフルエンザの感染がほとんどありませんでした。しかし、その裏返しとして「インフルエンザに対する免疫（抗体）を持つ人が少なくなっている」とも言われており、今シーズンはインフルエンザが流行し、感染すると重症化するのではないかと危惧されています。

例年インフルエンザの流行ピークは1月～2月頃です。インフルエンザワクチンの効果は、接種後2週間経ってから、4ヶ月くらいは持続しますので、できるだけ11月中にはインフルエンザワクチンの接種を済ませるようにしましょう。

※新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンは、日本では同時に接種できず、接種間隔を2週間空ける必要があります。

この冬を乗り切れるかどうかで、来春以降の生活も大きく変わるものと思われまます。自分自身と大切な人の命を守るため、感染予防に最大限の注意を払って過ごしましょう。



虹の里だより

Vol.256

2021.11

次号は12月5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「小川原車庫」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「小川原車庫」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「小川原車庫」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

虹の里[デイサービス]のご案内 ～心身の衰えを少しでも感じたら、是非デイサービスへ～

ずっと元気に暮らしたいと考え、
ておられる方へ



◎「社会とつながり」を保つ
ためにも、「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
ごすことが出来る「デイ
サービス」の利用をおす
めします！

デイサービスを 利用すると…

- ① 同年代の方との交流を通じ
て友人づくりができます。
- ② 仲間と一緒に趣味活
動や運動を楽しむ
ことができます。
- ③ 栄養バランスのとれた美味
しい食事を味わえます。
- ④ 体温や血圧の測定をはじめ
とした、看護師による健康
管理ができます。
- ⑤ 規則正しい生活や運動によ
り、フレイル予防につなが
ります。



1日無料体験実施中！
虹の里では、昼食・送迎つき
でデイサービスを実際にご
利用いただけます。お気軽に
ご連絡ください。

お問い合わせ先

デイサービスセンター 虹の里 担当：清水・吉村

082-508-5551

虹の里 デイサービスセンター 担当：谷川・上峰
082-824-8844

デイサービスクラブ紹介

ここでは、虹の里で実施しているクラブ活動を
一部ご紹介します。

※好きなものを選んで参加して頂けます！

【運動系】

●ヨガ

…健康な身体づくりは、
まず身体の
柔軟性から。



●フロアカーリング

…氷上のチェスと呼ばれる競技です。
フロアカーリングの床の上で行えます。



●ベタンク

…フリスビーの球技で愛好者が増えています。

【ものづくり系】

●フラワーアレンジ

…季節の草花を用い、
思いを乗せて作品に
してゆきます。



●絵手紙

…ハガキ大の用紙に絵を描き、細やかな色使いで
仕上げます。



●習字

…心を落ち着かせて筆を進めると、心も洗われます。

●ペーパークラフト

…専用の紙ひもを組み合わせ、カバンなど
実用的な小物が作れます。



【その他】

●麻雀

…和気あいあいと楽しめ
ます。初心者向けの
講座も人気です。



●童謡唱歌

…誰もが口ずさめる童謡を、ピアノの生演奏
に乗せて♪



この他にも、まだまだ多くのクラブがあります。
きっとあなたも楽しめるものが
見つかります！

虹の里からのお知らせ

第1回 スママホ講座が 人気です！

最新の調査では60〜79歳
の方のスマートフォン（「スマ
マホ」）利用率は84%で、多く
の高齢者の方にとっても日常
生活とスマホは切り離せない
ものとなっています。コロナ
禍で自宅に居ながらネットシ
ョッピングをしたり、離れて暮
らす家族や友人とのコミュニ
ケーションを取ったりする機
会が増えたことも一因ではな
いでしょうか。

虹の里では、スマホの基本
的な使い方を始め、「目的
地までの経路検索」や「災害
情報の取得」といった生活
に役立つ機能
に至るまで、「ス
マホ講座」と
して開催して
おり、毎回好
評を頂いてお
ります。



~~~~~

### 第2回 秋満開！芝生グラウンド での活動♪

今年10月になっても暑い  
日が多く続きましたが、それ  
でも屋外での活動には最適  
な季節であり、連日芝生グラ  
ウンドでの活動が大盛況でした。  
ランドゴルフは日々変わる  
芝の長さに力加減を調整する  
ことが難しく、「筋力ではい  
かないことも人気の秘訣です。  
また、炭火でのバーベキュー  
は毎回大変多くの方にご参加  
頂くイベントで、少し強めの陽  
射しと爽やかな秋風に吹かれ  
ながら、今回も美味しい時間  
を過ごして頂きました。

来る冬に向け、虹の里の  
芝生グラ  
ウンドで楽し  
みながら健康  
を手に入れ  
ておられる  
方が増加中  
です！！



## ハウレン草と鶏肉のクリーム煮

Let's Cooking  
256



これからが旬のハウレン草は  
栄養価の高い緑黄色野菜です。

### ■材料(2人分)

ハウレン草…1把  
玉ねぎ(小)…1個  
鶏もも肉…1枚  
人参…1/4本  
小麦粉…大さじ2  
塩コショウ…適宜  
チキンコンソメ(顆粒)  
…小さじ2  
牛乳…200cc  
バター(炒め用)…10g  
ニンニクみじん切り…1片

### ■作り方

- ① ハウレン草はざっと下茹でし、5cm程度に切り、玉ねぎは厚めのスライスに、人参は千切りにします。鶏もも肉は一口大に切り、焼きます。
- ② フライパンにバターを馴染ませ、鶏肉を皮面から焼きます。
- ③ 鶏肉に火が通ったらフライパンの中央をあげ、肉から出た油脂の中にニンニクを入れ香りを出します。
- ④ 玉ねぎと人参を入れて炒め、しんなりしたらコンソメと小麦粉を振り入れ、よく炒め合わせます。
- ⑤ 小麦粉が馴染んだら牛乳とハウレン草を入れ、塩コショウで味を調え、全体にところろみが出たら完成です。

## 介護相談のご案内

虹の里では、介護に限らず、高齢者の皆様が  
日頃の生活で感じておられるお困りごとへの  
相談を全て無料でお受けします。  
どんな些細なことでも構いませんので、  
お気軽にご連絡ください。



## ケアマネジャー募集中です！

虹の里には総勢12名のケアマネジャーが在籍しており、相談しやすい環境が  
整っているため、ケアマネの資格を取られたばかりの方でも安心して働けます。

募集人員  
2名

既に数件お問い合わせを頂いています。今年度の試験の  
合格発表に伴い、今後応募が増えてくることが予想されます。  
応募をお考えの方はお早めにご連絡ください！



施設利用・介護相談・求人など各種に関する お問い合わせ先： 虹の里 ☎ 082-508-5551