



春の彼岸(3月18日～24日)・・・春分を挟んで前後3日の計7日間を指します。仏教では、私たちが生きている世界を「此岸(しがらみ)」先祖の霊が住む世界を「彼岸(ひがみ)」と言い、春分・秋分は此岸と彼岸が最も通じやすくなる日と言われています。また、苦しみのない安楽な世界(=極楽浄土)は西の彼方にあるとされていることから、日本では太陽が真西に沈むこの時期に“お彼岸”として墓参りや先祖の供養を行う風習があります。

コロナ情報

ピークを超えたと言われる第6波ですが、より感染力の高い「オミクロン亜種」の感染も増えてきており、再拡大するおそれも十分に考えられます。特に高齢者は感染すると重症化しやすいため注意が必要です。

●3回目のワクチンを早めに接種しましょう

既に国民の約8割がコロナワクチンを2回接種していますが、その多くは既に効果が薄れてきています。3回目を接種することで感染予防、重症化予防のどちらの効果も高まること、かつワクチンの効果を十分に得られるまで、接種後2週間かかりますので、早く接種することが大切です。

「ワクチンの種別を気にせずに」

現在「ファイザー」「モデルナ」の2種類のワクチンがありますが、モデルナは比較的予約も取りやすく早い接種が可能です。どちらのワクチンも効果はほぼ同じですので、できるだけ早く接種できるほうを選びましょう。

●改めて基本的な感染対策を

外出時は必ず「不織布マスク」を着用しましょう。公共のトイレや手すり、売り場の商品など、外出先では不特定多数の人が触れている箇所が多くありますので、こまめに手指の消毒をしましょう。飲食はマスクを外すことになるため、できる限り飲食店の利用は控えましょう。

●少しでも風邪症状があればすぐ受診を

オミクロン株の特徴として「37℃以上の発熱」「咳」「鼻水・鼻づまり」「のどの痛み」が多くみられています。こういった症状があれば、すぐに病院へ連絡の上、受診しましょう。

「自分が感染しない」とも勿論ですが、常に「自分が感染しているかもしれない」と思いながら、他者に感染させないような行動を心掛けることも大切です。一人ひとりが出来る限りの感染予防に努めましょう。



3月/桃

生き生きとした老後を応援します

虹の里だより

Vol.260

2022.3

次号は4月3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

http://nijinosato.info



高齢者がよい生活を送るために



誤嚥性肺炎について③

全3回



先月号までに、高齢者にとって「誤嚥性肺炎」が大変身近で危険な病気であること、そして、その要因となる「のどの衰え」を見極める方法について掲載しました。今回は最終回として「のどの守り方」鍛え方について紹介いたします。

◎まずは、歯磨きなどの「口腔ケア」を忘れずに

誤嚥性肺炎は、口の中の細菌が肺に入り込んで発症するため、「口の中を清潔に保ち、細菌をできるだけ減らしておくこと」が重要です。――
↓夜間の就寝中は口の中に細菌が増えやすいため、特に「寝る前と朝起きた後」の歯磨きを入念に行いましょう。
→(殺菌効果のあるマウスウォッシュなどを併用すると良いですよ)

●のどを鍛えるために

①のどに負荷をかけながら水を飲む

一回で飲み切るには多いと感じる量の水を口に含み、ぐくぐく飲み干しましょう。それを5秒に1回のペースで5～6回続けて行うとより効果的です。
※慣れないうちはムセないよう少しづつ量を増やしながら行いましょう。

②固いもの、辛いものを食べる

せんべいやスルメなど、噛む力を必要とするものは、のどや口のトレーニングに最適です。しっかりと噛むことで唾液も出やすくなり、飲み込みやすくなります。
唐辛子や黒コショウはのどに刺激を与え、嚥下能力を上げる効果がありますので、積極的に食事に取り入れましょう。(但し、入れ過ぎには注意)



③声を出す時間を作る

のどの機能維持のためには「声を出す」ことが大切と言われています。中でも「会話」は抑揚をつけたり、はっきりとした発音を意識したりすることで、のどをしっかりと使うため、1日30分は家族や友人と会話する時間を設けましょう。――
独り暮らしなどで会話する機会が少ない場合は、テレビやラジオで流れるニュースをオウム返しで発音したり、新聞や雑誌を音読すると良いでしょう。

◎口の中の乾燥を防ぎましょう

口の中が渇くと、のどにもダメージを与えます。部屋に加湿器を置いて湿度を40～50%に保ちましょう。

・唇間はガムやアメを口に入れて唾液を多く出すようにしたり、寝る時はマスクをするのも効果的です。

《おすすめポイント》

お風呂の中は湿度が高く、そこで歌を歌うことで、のどが潤った状態で声を出すことができます。大きな声でなくても良いので、「入浴中に歌う」ことを日課として取り入れましょう。



のどを守り、鍛えることは、健康で長生きするためには欠かせません。特にコロナ禍で人と接する機会が減っている今だからこそ、しっかりと「のどを使う」ことを意識し、誤嚥性肺炎を予防しましょう。

住み慣れた自宅で、ずっと
元気で暮らしてゆくために

1人暮らしの方
高齢の夫婦世帯の方へ



こんな不安をお持ちではないですか？
病院や買い物に1人で出かけるのが怖い…
薬の管理や飲み忘れが心配…
会話が無く孤独で寂しい…
自宅内で使い勝手が悪い箇所がある…

自宅での生活を一日でも長く続けるには、こういった日頃の不安や心配事を解消するため、医師・看護師やヘルパーとの連携・デイサービスや住宅改修などの様々なサービスをしっかりと活用することが大切です。

そんな時は「ケアマネジャー」が
力になります！



●ケアマネジャーは、
サービスを利用するために
必要な、役所への介護保険
の申請を代行します。
ご要望を踏まえながら、様々なサービスの
調整・管理を行います。
定期的にご自宅へ訪問し、状態に合わせ
たサポートを継続して行います。

《虹の里の特徴》

・専属のケアマネジャーが13名在籍して
おります。
・これまでの数多くの相談事例を基に、
的確なアドバイスをさせて頂きます。
・電話での相談は勿論、直接ご自宅まで
お伺いしての相談もお受けします。

◎相談は無料です！

ずっと元気に暮らしたい方、是非一度虹の
里へお気軽にご相談ください！

相談窓口



虹の里 居宅介護支援事業所
TEL: 082-508-5551
虹の里 第2居宅介護支援事業所
TEL: 082-516-5225

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
一部ご紹介いたします。

※お好きなものを選んで参加して頂けます！

【運動系】

●グランドゴルフ

…一番人気のスポーツです。
肌寒い時期も暖かい室内で
楽しめます。



●フロアカーリング

…氷上のチェスと呼ばれる競技です。
フローリングの上で行えます。



●ベタンク

…金属製のボールを投げて目標に近づける
フランス発祥の球技で、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、取っ手付きのカゴなど
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。



●映画鑑賞

…不朽の名作から近年の話題作まで
取り揃えています。



この他にも、20を超える種類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！

デイサービスからのお知らせ

季節を感じる
“工作”はいかがですか？

♪ デイサービスで人気が高ま
っている工作クラブ。今回は桃
の節句を迎えるにあたり、春
風に舞う花びらのもと、お雛
様とお内裏様が仲良く微笑む
姿をイメージした、とても春
らしい壁飾りを作りました。
生活を彩るインテリアとして
も最適で、「これで家が明るく
なるね」「ずっと眺めていたら
癒されます」など、皆さ
んとても喜んでおられました。
次は端午の節句に向けて、
雄々しい兜の飾り作りを予
定しています。手作りのプレ
ゼントとして考えておられ
る方も多く、
今から楽し
みですわ♪



健康体操で
イキイキと！

まだ肌寒い時期ではありませんが、暦の上では春となり、こ
れから身体を動かしたくなる
季節が訪れます。但し、高齢に
なると急な運動は危険を伴う
ことも多いため、まずは身体を
柔らかくすることが大切です。
虹の里では楽しみながら取り
組める体操やストレッチを実施
しており、冬の間に寒さで縮こ
まった身体を少しずつほぐすこ
とができるため、安全な運動に
つなげることが出来ます。
春の暖かさは身も心も前向
きにしてくれ
ます。イキイ
キとした健康
な生活を送る
ためにも、徐々
に身体を春モ
ードにしてゆ
きましょう♪



わけぎとアサリのめた

Let's Cooking
260



わけぎに含まれるビタミンは風邪
予防や免疫力強化が期待できます。

■材料(2~3人分)

わけぎ…1束
アサリのむき身…80g
○白味噌…大さじ2
○砂糖…大さじ2
○酢…大さじ2
○味の素…少々

■作り方

- ①○の材料をよく混ぜ合わせてお
きます。
- ②わけぎは洗って4cmの長さに切り、
さっと湯がいて冷ましておきます。
- ③アサリも同様にさっと湯がいて
ザルに上げて冷まします。
- ④①②③を全て混ぜ合わせたら完
成です。

令和3年度 広島市監査の結果について

昨年行われた広島市による施設指導監査にお
いて、当施設は適正に運営されているとの評価を
頂きました。今後も介護保険法に基づき適正な運
営に努めてゆきますので、変わらぬご支援・ご協
力の程、よろしくお願い申し上げます。



スタッフ募集中！

【3月の募集職種】特養介護職員(2名) デイ看護職員(1名)

虹の里はこの春も新しい仲間を迎えます。あなたの優
しさを虹の里で活かしてみませんか？ 桜と共に新たな
一歩を踏み出しましょう！ 担当：藤井



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