

生き生きた老後を応援します

6月/紫陽花

# 虹の里だより

Vol.263  
2022.6

次号は7月3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@gaeia.ocn.ne.jp

<http://nijinost.info>

暮らしのメモ  
**6**  
入梅(6月11日)・梅雨入りと同義語の「入梅」は、季節の移り変わりを把握するための「雰囲気」の一つです。以前は立春から数えて135日目とされていましたが、現在は太陽黄経が80度に達した日を指します。実際の梅雨入りとは異なりますが、農作業の目安として重要視されてきました。(馴染みのある雰囲気には、他に「節分」「彼岸」「八十八夜」などがあります)



うつ病は東北地方など雪が多いことで外出機会が限られ、孤立しやすい地域で多くみられることがあります。

そこで、今回は「うつ病」にならないための注意点についてご紹介します。

### 《高齢者はうつ病になりやすい》



うつ病は「心因(心の拠り所が無くなる)」と「身体因(栄養不足や体の衰え)」の二つが主な原因です。家族や知人との別れ、病気の発症、脳や身体の能力低下など、いずれも加齢に伴い訪れる可能性が高まるため、これらをきっかけに実際に「うつ病」になる高齢者は多いようです。

\*うつ病は脳内ホルモン「セロトーン」の分泌量が少なくなることでも原因の一つです。

うつ病は「心因(心の拠り所が無くなる)」と「身体因(栄養不足や体の衰え)」の二つが主な原因です。家族や知人との別れ、病気の発症、脳や身体の能力低下など、いずれも加齢に伴い訪れる可能性が高まるため、これらをきっかけに実際に「うつ病」になる高齢者は多いようです。

### ③ 地域や老人会の活動に参加しましよう



・3回目のコロナワクチン接種率は70代で89%、80代で94%となりており、高齢者同士の関わりはおすすめですので、ランチゴルフや高齢者のサークル活動にしっかりと参加します。自然での会話を生まれ友人づくりにもなります。

### ・屋外では



・建物内や公共交通機関などでは着用が推奨されています。ただし「他者との距離以上距離が取れ、会話がほぼない場合」は不要とのことです。

### ・屋内では



・周りの人と距離が近いまま会話する場合のみ着用するものとし、「人とそれ違う距離が確保できる場合」「人とそれ違う距離が確保できる場合」「人とそれ違う距離が確保できる場合」であるといふ考え方方に変更はないものの、「マスクを外せる場面」を明確にすることです。

### ② 太陽の光を浴びましょう

#### ・日光浴を日課に

…まず、朝起きたらカードと窓を開けて朝日をじっくり浴び、一日を始めましょう。

…また、正午前後は日射量が多いため、20分程度で十分な量の日光を摂取できます。

…紫外線はカラスに吸収されるため、室内のガラス越しでは効果がありません。

・手のひらを太陽に

…紫外線によるシミなど皮膚へのダメージが気になる場合は、メラニン色素の少ない「手のひら」を太陽に向けて日光を浴びるといふごどしそう。

### ● マスク着用について

#### ・政府より「マスク着用の必要が無い場面」について見解が発表されました。

…これは、感染予防にはマスクが効果的であるという考え方方に変更はないものの、「マスクを外せる場面」を明確にすることです。

### ○ 子供の感染が増えている

#### ・5月は広島市の小中学校で100件以上の学級閉鎖が発生しました。

…これは、より注意が必要です。「30歳以上の発熱、どの痛み、咳、鼻水、鼻づまり」があれば、ただの風邪と考えず、すぐに受診し、検査を受けましょう。

### ○ ワクチンを過信しない

#### ・3回目のワクチン接種後に感染するケースも増えていますので、油断は禁物です。

特に、ワクチン接種率が低い若年層との接触はできるだけ避けましょう。

## コロナ情報

…少しずつ行動制限等が緩和される方向にあります。感染者は決して減っていないません。一人ひとりの感染予防への意識が求められています。

### ○ うつ病にならないために

#### 1 家から出て一日5,000~6,000歩を歩きましよう

…運動は「やらないのも「やりすぎ」のも良くない」と言われています。

…歩き過ぎは膝や腰を痛める可能性があるため、無理して10,000歩を目指す必要はありません。また、息切れするような運動は心臓に負荷かかるため、無理せず毎日続けられるペースを保ちましょう。



…外出機会が少ないとにより日光を浴びる機会も減るため、セロトーンが不足しうつ病の要因となります。

…コロナ禍では「百瀬」ばかりに日が行きがちですが、そのデメリットもよく考えた上で感染予防に努めながら、積極的に人との交流、屋外での活動を行ってゆきましょう。

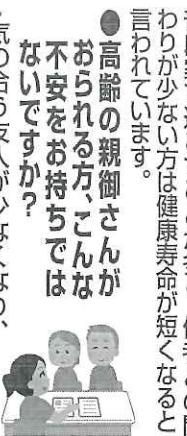
がんばれカープ! 目指せ優勝! 虹の里は広島カープを応援しています!

**元気で暮らしてゆくために**  
住み慣れた自宅で、ずっと

## “健康寿命”を ご存じですか?

◎健康寿命とは「心身ともに自立して健健康な状態で生活できる期間」を表しており、その平均、すなはち“誰かの介助が必要になる”平均年齢は、男性が72歳、女性が75歳となっています。元気に暮らすためには、健康寿命をいかに長くするかが大切です。

この“健康寿命”に大きく影響を及ぼすのが「社会とのつながりの多さ」です。



●是非一度、お早めにご相談を一  
旦や認知症のなりやすさに関する調査  
とお答えの高齢者のサポートをさせて  
頂きます。

日々の生活の積み重ねが、健康寿命の  
長さや認知症のなりやすさに関する調査  
とお答えの高齢者のサポートをさせて  
頂きます。

(相談無料)  
（お問い合わせ先）

虹の里 居宅介護支援事業所  
TEL：082-508-5555  
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します。

\*お好きなものを選んで参加して頂けます!

### 【運動系】

#### ●フライングディスク …バスケット型のゴールを 目がけ、軽い円盤を 投げてスコアを競います。



#### ●グランドゴルフ …一番人気のスポーツです。

晴れた日は屋外で、雨の日も室内で楽しめます。

#### ●ペタ釘 …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、爱好者が増えています。

### 【ものづくり系】

#### ●ペーパークラフト …専用の紙ひもを組み合わせ、実用的な グッズが作れます。



#### ●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。



#### ●習字 …心を落ち着かせて筆を進めると、心も洗われます。



#### ●工作 …季節感のある小物はインテリアにも最適です。

## デイサービスからのお知らせ

**第1デイ**

**編み物・民謡・唱歌の  
開催しました**

虹の里には多種多様なクラブがありますが、「コロナの影響で残念ながら中止となっていますがいくつかあります」。そこで、先月から「編み物」「民謡」「手染め」の各クラブが再び活動を始め、いずれが少ないとされています。わざわざ地域活動へ参加しなくなっている…

●高齢の親御さんがおられる方、こんな不安をお持ちではないですか?  
・気の合う友人が少なくなり、気軽に話ができる人が減っています。  
・足腰が弱ってきたせいか、地域活動へ参加しなくなっている…  
・コロナ禍でさらに家に閉じこもり気味なのが気になる…

こういった形で「社会とのつながり」が減つてしまふと、うつ病や認知症にもなりやすくなります。

虹の里では、ずっと元気に暮らしたいとお答えの高齢者のサポートをさせて顶きます。

（お問い合わせ先）

**第2デイ**

**絵でがみ大賞に  
チャレンジ!**

今年も熊野町「筆の里工房」主催の「絵でがみ作品の募集」が始まりました。虹の里からは昨年多くの利用者が制作された。やはり講師の先生にお越し頂くと、手先の動かし方や声の出しが多く、作る楽しさも加わるため、また違う目標で取り組むことができます。

●長いものは皮をむき、幅7~8mmの半月切りにします。

●梅干しは種を取り除き、包丁でベースト状にたたき、Oとよく混ぜ合わせておきます。

●フライパンにごま油を火で熱し、長いものを入れてときどき返しながら2分ほど焼きます。両面に焼き色がついたら豚肉を加え、肉の色が変わまるまで炒め合わせます。

●②を加え、手早く炒め合わせます。全体がなんなら、大葉を軸を取り除いてちぎり入れ、さっと混ぜて完成です。

Let's COOKING  
263

## 豚肉と長芋の梅しそ炒め



梅干しには、食中毒菌の増殖を抑制する作用があります。

### ■材料(2人分)

豚ロース肉(薄切り肉) …150g  
長いも…200g  
大葉…3枚  
梅干し…2個  
O酒…大さじ1  
Oみりん…大さじ1と1/2  
Oしょうゆ…大さじ1/2  
ごま油…大さじ1/2

### ■作り方

1. 長いものは皮をむき、幅7~8mmの半月切りにします。  
2. 梅干しは種を取り除き、包丁でベースト状にたたき、Oとよく混ぜ合わせておきます。  
3. フライパンにごま油を火で熱し、長いものを入れてときどき返しながら2分ほど焼きます。両面に焼き色がついたら豚肉を加え、肉の色が変わまるまで炒め合わせます。  
4. ②を加え、手早く炒め合わせます。全体がなんなら、大葉を軸を取り除いてちぎり入れ、さっと混ぜて完成です。

虹の里（特養）では、介護職員を募集しています。あなたの優しさを虹の里で活かしてみませんか？ 虹の里は、未経験の方でも、すぐに正社員として活躍できる職場です！

※お陰様で2つある特養のうち、第1特養は充足しました。

●月給:211,800円~(夜勤手当4回分を含む)  
●賞与:年3回 計5.6ヶ月(7月・12月に計5ヶ月+3月に一律10万円)  
●休日:年間119日(シフト制。休みの希望も考慮できます) 担当:藤井・新畠

※夜勤のないデイサービスのパート職員も合わせて募集中です。

じょくそう

**褥瘡予防に注力しています**  
重度者の多い特養では、皮膚病の褥瘡(床ずれ)に悩まされることが多いですが、虹の里には褥瘡を患っている方は全くおられません。今後とも、車いすやベッド上の生活が長い方であっても日頃から清潔の保持や栄養補給を徹底し、褥瘡の予防に努めてゆきます。

**介護職員  
募集中!**

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、082-516-5225