



長月・・・9月を和暦では長月(ながつき)と呼びます。これは、秋の夜が長いことを表す「夜長月」からそう呼ばれるようになったそうです。このほか、9月9日の重陽の節句(別名:菊の節句)にちなみ「菊月」とも呼ばれます。また、9月は「敬老の日」や「お彼岸」など、家族との絆を感じる行事が多くなるほか、月を愛でながら収穫に感謝する「中秋の名月(十五夜)」も楽しむことができます。



敬老の日を迎えられる高齢者の皆様、誠にありがとうございます。
この4年間、コロナ禍で行動制限もあった中、皆様も大変な時期を過ごされたことと思います。ようやく今年の5月より5類へと移行し、各地で様々なイベントが再開されるなど、世の中が平穏を取り戻しつつあります。ただ、日本人の平均寿命は2年連続で低下、これは残念ながらコロナにより高齢者の死亡者が多かったことが原因です。従って、これからは、より健康に留意して行動し、健康長寿を目指してください。

「孤独」と「孤独感」という言葉があります。孤独は環境によるもので、「孤独感」は気持ちによるものです。独り暮らしでもそれが当たり前の生活、孤独感を感じずに生き生きと過ごしていただける方がいる一方で、家族と一緒に住んでいても、孤独感を感じて健康を害する方もおられます。どうか高齢者の皆様におかれましては、孤独感を感じないよう、一日一日を大切に前向きな気持ちで過ごして頂きたいと思っています。

虹の里と致しましては、高齢者の「福祉」「幸福」を追求し、皆様に愛される施設として精進してゆきたいと思っておりますので、今後とも、変わらぬご支援・ご協力の程、宜しくお願い申し上げます。

令和5年9月吉日

理事長 中井 公孝

「数字で見る高齢者」コーナー

ここでは、敬老の日を迎えるにあたり、日本における高齢者に関連した様々なデータをご紹介します。



◎平均寿命 (令和4年 厚労省の統計より)

【令和2年】 男性:81.56歳 女性:87.71歳
【令和3年】 男性:81.47歳 女性:87.57歳
【令和4年】 男性:81.05歳 女性:87.09歳

⇒令和2年までは毎年上昇を続けていましたが、直近の2年間は続けて低下しており、これはコロナによる高齢者の死者数増加が原因と思われる。

◎人口の割合 (令和4年 総務省の発表より)

【全 国】 65歳以上:29.0% (75歳以上:15.5%)
100歳以上:90,526人
【広島県】 65歳以上:29.9% (75歳以上:16.3%)
100歳以上:2,656人

⇒全国平均に比べ、広島県は高齢化率、100歳以上の割合ともに高くなっています。

◎労働力人口 (令和3年 内閣府の調査より)

・65歳～69歳:410万人 (65～69歳の就業率:50.3%)
・70歳以上:516万人 (70～74歳の就業率:32.6%)
国内の総労働力人口(6,907万人)に占める65歳以上の割合:13.4%
⇒就労者のうち、7.5人に1人は65歳以上となっています。

◎老々介護率 (令和4年 厚労省の調査より)

高齢者(65歳以上)が高齢者の介護をすることを「老々介護」と呼び、その割合は年々増えています。
・65歳以上同士:63.5% ・75歳以上同士:35.7%
⇒65歳以上の方を介護する人のうち、およそ3人に2人は65歳以上、75歳以上の方を介護する人のうち、およそ3人に1人は75歳以上となっています。

◎要介護認定率 (令和5年1月 厚労省の調査より)

75歳以上になると、要介護・要支援の認定を受ける人の割合が大きく上昇します。
・75歳～79歳:12.1% ・80歳～84歳:25.8%
・85歳以上:59.8%
⇒令和7年には人口が最も多い「団塊世代」が75歳以上となり、要介護者の更なる増加が見込まれています。

海外では新株が拡大中

アメリカではオミクロン株が変異した「EG-5(エリス)」と呼ばれるウイルスの感染が拡大しており、感染者全体の約2割まで増えています。これまでのウイルスに比べ感染力が強いとされており、世界的にも更なる感染増が懸念されています。その海外からの観光客も5類移行後は急増しており、国内での感染拡大の恐れも十分に考えられます。

少しでも症状があれば病院へ

喉の違和感(イガイガ)する、声がかれる、飲み込む時に痛みがあるなど、発熱(37℃台の場合も多く、必ずしも高熱が出るとは限らない)最近の感染状況では、初期症状としてこの2つが特に多いとされています。その他、全身の倦怠感、悪寒、咳などが見られる場合もあるようです。

少しでもこれらの症状がみられたら、すぐに病院を受診しましょう。



コロナ情報

コロナの感染者は、8月中旬で5類移行時点に比べ11.9倍に増加しています。高齢者は感染すると重症化しやすい傾向にあることは変わらず、実際に第8波(令和4年11月)に死亡した患者は全国で1,300名に上り、うち85%を70歳以上が占めています。今後、感染者数は落ち着き始めると見込まれていますが、油断は禁物です。



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、最近よく耳にする用語についてご紹介します。

インバウンド Inbound

…外国人が訪れてくる旅行のことを指し、日本へのインバウンドを「訪日外国人旅行」または「訪日旅行」と言います。これに対し、自国から外国へ出かける旅行をアウトバウンド(Outbound)または海外旅行と言います。コロナ禍前(2019年)には海外から日本への旅行者が年間3,000万人を超え、国内にもたらす経済効果は非常に大きくなっていったことから、現在コロナ禍前の8割程度まで回復しつつあるインバウンドの動向が注目されています。5月のG7サミットの開催による効果もあると思われますが、広島県内の訪日旅行者の特徴は、他県に比べ、中国・台湾・韓国よりも欧米の方々のほうが多いと言われています。

コンプライアンス Compliance

…「法令遵守」という意味です。但し、単に「法を守れば良い」というわけではなく、現在、企業に求められているコンプライアンスとしては、倫理観、公序良俗などの社会的な規範に従い、消費者や取引先からの信頼を獲得するためにも公正・公平に業務を行うことが必須となります。某中古車販売業者の不正な水増し請求が大きな社会問題となっていますが、企業は情報漏えい、データの改ざん、ハラスメントなど、法令の有無を問わず、社会倫理に従って判断し、経営を行うことが求められています。こうした社会が求める企業像は、社会情勢はもちろん、国民の意識や時代の移り変わりによっても変化していくため、定期的な見直しと改善が必要になります。

9月/おはぎ



虹の里だより

Vol.278

2023.9

次号は10月1日(日)発行

発行人 中井 公孝

社会福祉法人 広島東福祉会

心と心を結び
虹の架け橋



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
広島市東区馬場2丁目139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:
nijinosato@jasmine.ocn.ne.jp

虹の里
第2デイサービスセンター

〒732-0031
広島市東区馬場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:
dai-ni-nijinosato@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
広島市東区馬場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-nijinosato@gaea.ocn.ne.jp

<http://nijinosato.info>

住み慣れた自宅で、ずっと元気で暮らしてゆくために

“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康な状態で生活できる期間」を表しており、平均寿命との差、すなわち「何らかの介護を受けながら生活する期間」は、男性が約9年、女性が約12年となっています。元気に暮らすためには、健康寿命をいかに長くすることが大切です。

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。

積極的に外に出て他者と関わりを持つなど、活動的な方は健康寿命が長くなり、家で過ごすことが多く、他者との関わりが少ない方は健康寿命が短くなる傾向にあります。

●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る
・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
・コロナ禍の間に家に閉じこもり気味だったため、外出が億劫になっている

こういった形で「社会とのつながり」が減ってゆくと「孤独感」を感じやすく、うつ病や認知症にもなりやすくなります。

◎是非一度、お早めにご相談を!

虹の里では、ずっと元気に暮らしたいとお考えの高齢者のサポートをさせていただきます。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係します。少しでも不安なことがございましてしたら、まずはお気軽にご相談ください。(相談無料)

《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

虹の里デイサービス 特徴紹介

◎明るく広々としたフロアで ゆったり過ごせます♪

第1・第2合わせて215名の方にお越し頂けるフロア面積を有しています。気の合う仲間を見つけやすく、友人づくりにも最適です。ご夫婦やご近所同士と一緒に過ごしている方も増えています。

◎安全・快適なお風呂で身も 心もさっぱりできます♪

ご希望に合わせ入浴して頂けます。お身体の状態に応じ、座ったまま浴槽に浸かることも可能です。

◎出来たての食事で心も お腹も大満足♪

専用の厨房を施設内に備えており、昼食は栄養バランスのとれたメニューで、出来たての温かいお食事を召し上がって頂けます。毎月「ごちそうの日」も企画・実施しており、バーベキューやフルーツパフェなど、季節感も大切にしています。

※「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」ことができる虹の里へ、是非お越し下さい!

デイサービスからのお知らせ

「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」

◎ここでは、虹の里のデイサービスで人気のクラブを紹介します♪
第1・第2ともに20を超える多種多様なクラブがあり、運動系、文化系など、きっとどなたにも楽しめるものが見つかります。

●カラオケ [利用者割合] 第1:19% 第2:47%

… 声を出すことは健康への第一歩です。毎月開催しているカラオケ大会には、皆さんステージ映えるお化粧や素敵な衣装で参加されています。日々練習して本番に備えたり、出演される方を応援するのも楽しみの一つです。



●グランドゴルフ [利用者割合] 第1:35% 第2:56%

… 楽しみながら運動できるため健康維持に最適なスポーツです。暑い夏も冷房の効いた涼しい室内で楽しめます。車椅子の方も参加されており、毎月の大会も盛り上がっています。大会での順位により景品や表彰もあります。



【その他 クラブ一覧】

… イス体操、ヨガ、フラダンス、サーキットトレーニング、童謡唱歌、詩吟、折り紙、ペーパークラフト、編み物、手芸、陶芸、工作、習字、絵手紙、パン作り、フラワーアレンジメント、映画鑑賞、麻雀、囲碁、将棋 など

毎日6種類以上のクラブを実施しており、その中からお好きなものを選んでご参加頂けます。もちろん、疲れたら静かな場所で休むこともできます。あなただけの楽しみ方でお過ごしください♪

【1日無料体験実施中!】

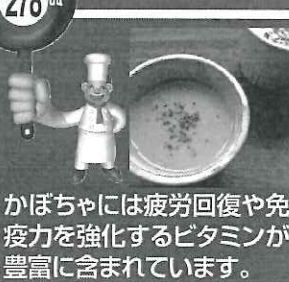
虹の里では、食事・送迎つきでデイサービスを実際にご利用頂けます。お気軽にご連絡下さい。

《お問い合わせ先》 第1デイサービス 担当:清水・吉村 TEL:082-508-5551
第2デイサービス 担当:谷川・上峠 TEL:082-824-8844

「薬より
効いた笑顔の
介護の手」
「夢にでる
若い夫に
二度惚れた」
「かし葉餅
母の面影
里帰り」

かぼちゃスープ

手軽にできる季節の味



かぼちゃには疲労回復や免疫力を強化するビタミンが豊富に含まれています。

■材料(2人分)

かぼちゃ…1/4個
玉ねぎ…1/2個
バター…10g
○水…250ml
○コンソメ…小さじ2
○砂糖…小さじ1/2
○しょうゆ…小さじ1/4
牛乳…350ml
乾燥パセリ…適量

■作り方

1. かぼちゃは皮をむき、種とワタをとり適当な大きさに切ります。
2. 鍋にバター、玉ねぎのスライスを入れ、しんなりするまで弱めの中火で炒めます。
3. ②の調味料とかぼちゃを加え、かぼちゃが柔らかくなるまで弱めの中火で煮ます。
4. 火を止めて、ブレンダーで滑らかになるまでよく混ぜます。マッシャーやミキサーなどで混ぜても大丈夫です。
5. 牛乳を加え弱火で温めながら、よく混ぜ合わせます。
6. 器に盛りパセリをのせて完成です。

① ② デイサービスの夏祭りも盛り上がりました! ③ ④



8月1~3日の3日間は第2デ、8月9~10日の2日間は第1デで、それぞれ夏の風物詩「夏祭り」を開催しました。わたがし、たこ焼き、かき氷など目移りしそうなメニューが並び、利用者の皆様に夏の雰囲気満喫して頂けたのではないかと思います。

「いつもより賑やかで楽しいね」「お菓子釣りゲームでお土産をたくさんもらったよ」「今日は主人と一緒に来て美味しくいただいてます」など、夏の暑さにも負けず皆さんとても元気いっぱいでした。

