



師走・12月を和暦では師走(しわす)と呼びます。由来としては、僧(お坊さん)がお経をあげるために西へ東へと忙しく動き回ることから、僧を指す“師”が馳せる(走る)月を「しはせつき」と呼んだものが転じて「しわす」となったと言われています。新年の準備で大掃除を行う時期に入りますが、ギリギリになって慌てないよう早めに準備を始めましょう。

高齢者がより良い生活を送るために



～人生100年時代を元気に生きる③～

元気で健康な100歳を迎えるための60代からの過ごし方について、今回は「健康面」のポイントをご紹介します。

昨今、定年延長が進み、就業率は60歳～64歳で71.5%、65歳～69歳で50.3%、70～74歳で32.6%、75歳以上は10.6%となっており、60代はまだ仕事を中心で老後の資金をしっかりと蓄える時期と言えます。そして、70代からは比較的自由な時間が取れる時期となりますが、精神的なゆとりを持つためにも、自身の年金額や生活費を計算しながら、働ける間は働いて少しでも収入を得ることが大切です。そして80代以降は身体的な衰えも目立ってきますので、まだ元気な70代のうちに、行きたいところへ行ったり、やりたいことをやっておきましょう。

◎意識すべきポイント～健康面その①～

1. 病気予防について ●病気の早期発見に努めましょう！

…60代のうちはまだ身体も元気で体内の細胞も活発に動くため、病気の進行も早いです。特に自覚症状が無い場合でも、勤め先での定期健診を含め、年2回は健康診断を受けておきましょう。



…70代以降は退職に伴い、これまでのように勤め先での健診機会がなくなるため、自主的に健診を受ける必要が出てきます。75歳以上の方は各自治体が行っている特定健診を無料で受けることが出来ますので、年に1回は健診を受けておきましょう。

※健康長寿のためには、病気の早期発見・早期治療が欠かせません。自分の健康は自分で守りましょう。

【高齢者向けの特定健診】 広島市の場合:「元氣じゃ健診」 問い合わせ先:広島市健康推進課 082-504-2290
府中町の場合:「長寿健康診査」 問い合わせ先:府中町健康推進課 082-286-3255

2. 食事について ●高齢者こそしっかり食べましょう！

…古くから「朝食は金、昼食は銀、夕食は銅」と言われています。1日の活力源となるのは朝食ですので、毎朝きちんと起きて朝食を摂りましょう。そうすることで生活リズムが整い、規則正しい生活につながります。朝起きてからの「毎日のルーティーン」を大切にしましょう。



<年代別の注意点>

【60代】 ご飯や麺類など炭水化物が多くなりがちですので、意識的に野菜もしっかり食べましょう。できるだけ朝昼晩、決まった時間に食べる習慣をつけましょう。

【70代】 約2割の方が「栄養失調ぎみ」です。特に肉(牛・豚・鶏)はタンパク質も豊富で、健康長寿の源とされていますので、肉をしっかり食べるようにしましょう。

【80代以降】 味覚が衰えてきますので、味付けを濃くして「好きなもの」を食べましょう。(['美味しい']と感じなければ食事は進みません。食が細くなって栄養不足に陥るよりは、自分が食べられるものをしっかり食べるという考え方が大切です)



※今回は「健康面その②」として、60代からの運動についてご紹介する予定です。

※少しでも風邪症状があれば、すぐに病院を受診しましょう。

…年末年始には故郷への帰省や初詣、歳末セールや初売りなど、人の流れも多くあります。不特定多数の人が集まる場所には感染リスクも高くなりますので、できるだけ人混みを避けて過ごしましょう。



●人流の増加に注意

…年末年始には故郷への帰省や初詣、歳末セールや初売りなど、人の流れも多くあります。不特定多数の人が集まる場所には感染リスクも高くなりますので、できるだけ人混みを避けて過ごしましょう。

…年末年始には故郷への帰省や初詣、歳末セールや初売りなど、人の流れも多くあります。不特定多数の人が集まる場所には感染リスクも高くなりますので、できるだけ人混みを避けて過ごしましょう。

…年末年始には故郷への帰省や初詣、歳末セールや初売りなど、人の流れも多くあります。不特定多数の人が集まる場所には感染リスクも高くなりますので、できるだけ人混みを避けて過ごしましょう。

…年末年始には故郷への帰省や初詣、歳末セールや初売りなど、人の流れも多くあります。不特定多数の人が集まる場所には感染リスクも高くなりますので、できるだけ人混みを避けて過ごしましょう。

…年末年始には故郷への帰省や初詣、歳末セールや初売りなど、人の流れも多くあります。不特定多数の人が集まる場所には感染リスクも高くなりますので、できるだけ人混みを避けて過ごしましょう。

…年末年始には故郷への帰省や初詣、歳末セールや初売りなど、人の流れも多くあります。不特定多数の人が集まる場所には感染リスクも高くなりますので、できるだけ人混みを避けて過ごしましょう。

…年末年始には故郷への帰省や初詣、歳末セールや初売りなど、人の流れも多くあります。不特定多数の人が集まる場所には感染リスクも高くなりますので、できるだけ人混みを避けて過ごしましょう。

…年末年始には故郷への帰省や初詣、歳末セールや初売りなど、人の流れも多くあります。不特定多数の人が集まる場所には感染リスクも高くなりますので、できるだけ人混みを避けて過ごしましょう。

…年末年始には故郷への帰省や初詣、歳末セールや初売りなど、人の流れも多くあります。不特定多数の人が集まる場所には感染リスクも高くなりますので、できるだけ人混みを避けて過ごしましょう。

…年末年始には故郷への帰省や初詣、歳末セールや初売りなど、人の流れも多くあります。不特定多数の人が集まる場所には感染リスクも高くなりますので、できるだけ人混みを避けて過ごしましょう。

…年末年始には故郷への帰省や初詣、歳末セールや初売りなど、人の流れも多くあります。不特定多数の人が集まる場所には感染リスクも高くなりますので、できるだけ人混みを避けて過ごしましょう。

…年末年始には故郷への帰省や初詣、歳末セールや初売りなど、人の流れも多くあります。不特定多数の人が集まる場所には感染リスクも高くなりますので、できるだけ人混みを避けて過ごしましょう。

…年末年始には故郷への帰省や初詣、歳末セールや初売りなど、人の流れも多くあります。不特定多数の人が集まる場所には感染リスクも高くなりますので、できるだけ人混みを避けて過ごしましょう。

…年末年始には故郷への帰省や初詣、歳末セールや初売りなど、人の流れも多くあります。不特定多数の人が集まる場所には感染リスクも高くなりますので、できるだけ人混みを避けて過ごしましょう。

…年末年始には故郷への帰省や初詣、歳末セールや初売りなど、人の流れも多くあります。不特定多数の人が集まる場所には感染リスクも高くなりますので、できるだけ人混みを避けて過ごしましょう。

…年末年始には故郷への帰省や初詣、歳末セールや初売りなど、人の流れも多くあります。不特定多数の人が集まる場所には感染リスクも高くなりますので、できるだけ人混みを避けて過ごしましょう。

…年末年始には故郷への帰省や初詣、歳末セールや初売りなど、人の流れも多くあります。不特定多数の人が集まる場所には感染リスクも高くなりますので、できるだけ人混みを避けて過ごしましょう。

…年末年始には故郷への帰省や初詣、歳末セールや初売りなど、人の流れも多くあります。不特定多数の人が集まる場所には感染リスクも高くなりますので、できるだけ人混みを避けて過ごしましょう。

…年末年始には故郷への帰省や初詣、歳末セールや初売りなど、人の流れも多くあります。不特定多数の人が集まる場所には感染リスクも高くなりますので、できるだけ人混みを避けて過ごしましょう。

…年末年始には故郷への帰省や初詣、歳末セールや初売りなど、人の流れも多くあります。不特定多数の人が集まる場所には感染リスクも高くなりますので、できるだけ人混みを避けて過ごしましょう。

…年末年始には故郷への帰省や初詣、歳末セールや初売りなど、人の流れも多くあります。不特定多数の人が集まる場所には感染リスクも高くなりますので、できるだけ人混みを避けて過ごしましょう。

…年末年始には故郷への帰省や初詣、歳末セールや初売りなど、人の流れも多くあります。不特定多数の人が集まる場所には感染リスクも高くなりますので、できるだけ人混みを避けて過ごしましょう。

…年末年始には故郷への帰省や初詣、歳末セールや初売りなど、人の流れも多くあります。不特定多数の人が集まる場所には感染リスクも高くなりますので、できるだけ人混みを避けて過ごしましょう。

…年末年始には故郷への帰省や初詣、歳末セールや初売りなど、人の流れも多くあります。不特定多数の人が集まる場所には感染リスクも高くなりますので、できるだけ人混みを避けて過ごしましょう。

…年末年始には故郷への帰省や初詣、歳末セールや初売りなど、人の流れも多くあります。不特定多数の人が集まる場所には感染リスクも高くなりますので、できるだけ人混みを避けて過ごしましょう。

…年末年始には故郷への帰省や初詣、歳末セールや初売りなど、人の流れも多くあります。不特定多数の人が集まる場所には感染リスクも高くなりますので、できるだけ人混みを避けて過ごしましょう。

…年末年始には故郷への帰省や初詣、歳末セールや初売りなど、人の流れも多くあります。不特定多数の人が集まる場所には感染リスクも高くなりますので、できるだけ人混みを避けて過ごしましょう。

…年末年始には故郷への帰省や初詣、歳末セールや初売りなど、人の流れも多くあります。不特定多数の人が集まる場所には感染リスクも高くなりますので、できるだけ人混みを避けて過ごしましょう。

…年末年始には故郷への帰省や初詣、歳末セールや初売りなど、人の流れも多くあります。不特定多数の人が集まる場所には感染リスクも高くなりますので、できるだけ人混みを避けて過ごしましょう。

…年末年始には故郷への帰省や初詣、歳末セールや初売りなど、人の流れも多くあります。不特定多数の人が集まる場所には感染リスクも高くなりますので、できるだけ人混みを避けて過ごしましょう。

…年末年始には故郷への帰省や初詣、歳末セールや初売りなど、人の流れも多くあります。不特定多数の人が集まる場所には感染リスクも高くなりますので、できるだけ人混みを避けて過ごしましょう。

…年末年始には故郷への帰省や初詣、歳末セールや初売りなど、人の流れも多くあります。不特定多数の人が集まる場所には感染リスクも高くなりますので、できるだけ人混みを避けて過ごしましょう。

…年末年始には故郷への帰省や初詣、歳末セールや初売りなど、人の流れも多くあります。不特定多数の人が集まる場所には感染リスクも高くなりますので、できるだけ人混みを避けて過ごしましょう。

…年末年始には故郷への帰省や初詣、歳末セールや初売りなど、人の流れも多くあります。不特定多数の人が集まる場所には感染リスクも高くなりますので、できるだけ人混みを避けて過ごしましょう。

…年末年始には故郷への帰省や初詣、歳末セールや初売りなど、人の流れも多くあります。不特定多数の人が集まる場所には感染リスクも高くなりますので、できるだけ人混みを避けて過ごしましょう。

…年末年始には故郷への帰省や初詣、歳末セールや初売りなど、人の流れも多くあります。不特定多数の人が集まる場所には感染リスクも高くなりますので、できるだけ人混みを避けて過ごしましょう。

…年末年始には故郷への帰省や初詣、歳末セールや初売りなど、人の流れも多くあります。不特定多数の人が集まる場所には感染リスクも高くなりますので、できるだけ人混みを避けて過ごしましょう。

…年末年始には故郷への帰省や初詣、歳末セールや初売りなど、人の流れも多くあります。不特定多数の人が集まる場所には感染リスクも高くなりますので、できるだけ人混みを避けて過ごしましょう。

…年末年始には故郷への帰省や初詣、歳末セールや初売りなど、人の流れも多くあります。不特定多数の人が集まる場所には感染リスクも高くなりますので、できるだけ人混みを避けて過ごしましょう。

…年末年始には故郷への帰省や初詣、歳末セールや初売りなど、人の流れも多くあります。不特定多数の人が集まる場所には感染リスクも高くなりますので、できるだけ人混みを避けて過ごしましょう。

…年末年始には故郷への帰省や初詣、歳末セールや初売りなど、人の流れも多くあります。不特定多数の人が集まる場所には感染リスクも高くなりますので、できるだけ人混みを避けて過ごしましょう。

…年末年始には故郷への帰省や初詣、歳末セールや初売りなど、人の流れも多くあります。不特定多数の人が集まる場所には感染リスクも高くなりますので、できるだけ人混みを避けて過ごしましょう。

…年末年始には故郷への帰省や初詣、歳末セールや初売りなど、人の流れも多くあります。不特定多数の人が集まる場所には感染リスクも高くなりますので、できるだけ人混みを避けて過ごしましょう。

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、最近よく耳にする用語についてご紹介します。

・リノベーション

…長く住んだ家や中古物件を対象として、間取りから内装・配管などすべてをゼロから考え直し、これから住む人たちの暮らしに合わせて作り替えることで機能を刷新し、新しい価値を生み出す改修のことです。例えば、仕切っている壁を取って光と風が通る広々としたリビングを作る、ファミリー用のお部屋をひとり暮らしに適した間取りや機能に刷新する、などがリノベーションにあたります。似た意味の言葉に「リフォーム」がありますが、こちらは主に原状回復のための修理や、不具合がある箇所の部分的な対処を指します。

・ロコモティブシンドローム (ロコモ)

…年齢を重ねることによって筋力が低下したり、関節や脊椎などの病気を発症したりすることで運動器の機能が低下し、立ったり、歩いたりといった移動機能が低下した状態を指します。ロコモによる運動不足が生活習慣病を悪化させるケースもあれば、重度な生活習慣病に起因する身体活動の低下がロコモを悪化させるなど、互いに影響しあって全身の機能低下を引き起こしていることも少なくありません。そのため、ロコモはできるだけ早い段階で発見し、適切な運動や治療を行うことが“健康寿命”の延伸につながると考えられています。

12月/ぜんざい



虹の里だより

Vol.281

2023.12

次号は1月7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



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:
dai2-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>

住み慣れた自宅で、ずっと元気で暮らしてゆくために

介護認定申請のご案内

「元気なうちからのサービス活用こそが「介護予防」につながります」



長きにわたるコロナ禍の影響で、特に高齢者は自分でも気づかないうちに体力や気力が衰えてしまっています。健康寿命を長くするためにも、早めに介護保険を活用しましょう。

介護保険を申請すべき心身の状況

以下の事項に該当することが二つでもあれば、介護保険を申請すべきです。居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）にご相談下さい。

●身体が衰えが疑われる徴候

□バスや電車に一人で乗って外出することができない
□15分以上続けて歩くことができない
□階段を上る時は手すりや壁伝いが欠かせない
□椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がることが難しい



□この1年間で転んだことがある

●認知症や意欲低下が疑われる徴候

□1週間に一度も外出しない時がある
□周りの人から「いつも同じことを聞く」など物忘れがあるとと言われる
□自分で電話番号を調べて電話を掛けることができない
□今日が何月何日か分からない時がある



□これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった

◎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。早めの相談が健康長寿につながりますので、少しでも不安なことがございましたら、まずはお気軽にご相談下さい！
(相談無料)

《お問い合わせ先》

虹の里 居宅介護支援事業所

☎082-516-5551

虹の里 第2居宅介護支援事業所

☎082-516-5225

～デイサービス12月の主な予定～

ここでは、第1・第2各デイサービスの「今月おすすめの催し」をご紹介します。この機会に是非デイサービスをご利用ください♪

【第1デイ】

●ボランティアの来訪

12/16(土) 13:30～

石見神楽～熱田保存会～

※地域の皆様も来場が可能です。4年ぶりの来訪となる本場の神楽を是非ご覧ください。



○12/27(水)・28(木) 年納めカラオケ歌謡祭

※今年最後のカラオケのど自慢大会で盛り上がりましょう♪



【第2デイ】

○12/6(水)・13(水)

映画鑑賞会「忠臣蔵 前編・後編」

※時代劇の名作を前編・後編に分け、1日ずつ上映致します。



○12/9(土)・26(火)

谷川看護師による健康講座

○12/14(木)～16(土)

職員によるクリスマスショー



《お問い合わせ先》

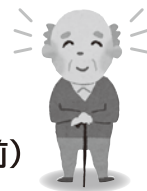
第1デイサービス ☎082-508-5551

第2デイサービス ☎082-824-8844

デイサービスからのお知らせ

早くから介護サービスを使い
元気に在宅生活を送られている
方をご紹介します

- 現在の年齢：95歳
- 家族環境：独り暮らし
- サービス利用開始年齢：76歳(19年前)



【状況】

平成16年から虹の里の「生きがいデイサービス(介護保険外)」を週1回のペースで10年間利用され、その後に要支援認定となられた後も、週1～2回のペースで「介護保険によるデイサービス」の利用を続けられながら、現在も自宅で元気に独り暮らしを続けておられます。虹の里のカラオケ大会では自慢の歌声を聴かせて下さっています。

※皆さんもこうした方のように、元気なうちからデイサービスを利用し、生き生きとした老後を目指してみられませんか？



◎元気なうちから利用される方が増えています！



～“生きがいデイサービス”のご案内～

第1・第2ともに、要介護認定を受けずに利用できる「生きがいデイサービス」のご利用者が増えています。10年以上ご利用を続けてまだ介護認定を受けていない方や、ご自身で自家用車を運転して来られている方もおられ、元気なうちからデイサービスを利用することが「健康で長生き」につながっています。

●生きがいデイサービスご利用の方には、1日のご利用につき「高齢者いきいき活動ポイント手帳」に1ポイントが溜まります。

【ご利用料金】

1回あたり1,610円(送迎・昼食つき)
生きがいデイサービスのご利用時は入浴はありません。

＜まずは是非一度見学を＞

虹の里では、ご家族の方にもデイサービスの雰囲気を感じて頂きたいと考えております。第1・第2ともに土曜日・祝日も営業しておりますので、年末年始でお休みを取られた時などご家族の皆様で見学にお越し下さい。

●デイサービス年末年始休業のお知らせ

第1・第2ともに、12月31日(日)～1月3日(水)はお休みとさせていただきます。新年は1月4日(木)から営業致します。

「スタッフの笑顔が輝く虹の里」
「皆白髪可愛い皺の中」
「勝ち負けを決めて」
「川柳のご紹介」
「今月の二句」

デイサービスご利用者

鮭と根菜のみそバター鍋

Let's Cooking
281



ビタミンEを多く含む根菜は体を温める効果があります。

■材料 (2人分)

板こんにゃく…250g
生鮭…2切
大根…1/5本
にんじん…1/3本
ごぼう…1/2本
しいたけ…2枚
だし汁…600ml
●みそ…大さじ3
●酒・みりん…各大さじ1
●にんにく(すりおろし)…大さじ1/2
バター…10g

■作り方

1. 鮭はひと口大に切ります。大根は1cm厚のいちょう切りに、にんじんは花型に抜きます。
2. ごぼうは斜め薄切りにし、しいたけは石づきを取り、飾り切りにします。
3. 板こんにゃくは端から1cm厚にスライスし、ねじりこんにゃくを作り、下ゆでします。
4. 鍋に●を入れて混ぜ、具材を加えて蓋をして強火にかけます。沸騰したら弱火にして15分ほど煮込みます。
5. 全体に火が通ったら、バターをのせて完成です。

寒い季節はデイサービスがおすすめです！

○安全なお風呂で身も心も温まります♪

…看護師による体調確認ができ、館内の温度管理も行き届いているため、ヒートショックの心配もなく安心して入浴できます。お身体の状態に合わせ、座ったまま入浴できる設備も整っています。

※「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」ことが出来る虹の里へ、是非お越し下さい！



○床暖房の上で快適に過ごせます♪

…第2デイサービスはフロア内に床暖房を完備しており、足元から暖めるため身体の芯が温まりやすいです。また、空気の乾燥も防げることから喉にも優しく、快適に過ごして頂けます。