



立夏(5月5日)...春分と夏至のちょうど中間にあたり、暦の上での夏の始まりです。九州では麦が穂を出し、北海道では馬鈴薯や豆の種まきが始まる頃です。日差しが強くなり気温が高い日もありますが、湿度が低く風も爽やかで過ごしやすく、レジャーやお出掛けに最適な季節です。

小満(5月20日)...気候が良くなり万物の成長する気が天地に満ち始める頃を表します。徐々に暑さも加わり、麦の穂が育ち、山野の草木が実をつけ始め、ペニバナが咲き乱れます。西日本では本格的な梅雨に入る前のぐずついた天気(=走り梅雨)がみられる頃で、田植えの準備が進む時期でもあります。



高齢者がより良い生活を送るために



～2024年度 介護保険制度の主な改正点について～

2000年4月にスタートした介護保険制度は、その時々々の社会情勢や環境の変化に対応すべく、2012年以降3年ごとに改正が行われています。今年は改正年にあたりますので、この4月からの改正点について主なものをご案内します。

1. 財務諸表の公表を義務化

…経営状況が悪化している介護施設が増加している背景を受け、経営状況の「見える化」が義務化されました。これまでも一部の事業所は義務化されていましたが、罰則規定が無かったため実際には公表率が低い状態でした。改正により、介護事業所には売上や支出、人件費などを記載した財務諸表(会計データ)を必ず公表することが求められるようになりました。

2. 介護職員の給与アップ

…介護職員の給与水準を引き上げ、人手不足を解消することを目的とした「介護職員の処遇改善制度」が見直され、令和6年度2.5%、令和7年度2.0%のベースアップにつながるよう、さらに拡充されました。これにより介護職員の確保につながることを期待されますし、資格取得者や在職年数の長い職員が多く、働きやすい職場環境の構築を行っている事業所ほど改善額が多いため、より適切な処遇を行う事業所が選ばれやすくなってゆくと考えられます。

3. 居宅介護支援事業所も介護予防支援が可能に

…介護認定のうち、比較的元気な方が対象となる「要支援」については、これまでは「地域包括支援センター」が主に担当していましたが、この4月より、要支援の方も、要介護の方と同様に居宅介護支援事業所のケアマネジャーが直接担当することができるようになりました。これにより、虹の里でも要支援の方を直接担当することができるようになります。

◎以下のような状態に当てはまる方は、要支援の介護認定がおりる可能性がありますので、是非一度ご相談ください!

- ・外出時に杖が必要
- ・車の運転はできるが乗り降りに時間がかかる
- ・椅子に座った状態から何も掴まらずに立ち上がることが難しい
- ・手や指先が思うように動かず、調理や着替えなどが不自由 など



◎介護認定を受けると、メリットとして次のような介護保険サービスが利用できます。

- 住宅改修…自宅の階段への手すり取り付け、玄関やトイレ・風呂場の段差解消工事などのリフォームに対する補助が出ます。(最大18万円まで)



- 福祉用具レンタル…電動ベッドや杖、キャリーカーなど、自身の生活に適した福祉用具を原則1割負担で借りることができます。

この他にも、友人づくりや運動・趣味活動に最適な「デイサービス」、家事支援を行う「訪問介護」など、多くのサービスが受けられます。

介護保険サービスは、生活全般に介護が必要になる前の早いうちから活用することで、結果としてより長い期間、元気な状態で自宅での生活を続けることが出来るようになります。是非お早めに虹の里までご相談ください! (相談・申請は無料です)



【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

…飲み物は水やお茶で構いませんが、発汗時にはスポーツドリンクなど塩分の含まれているものがよいでしょう。



※特に「入浴の前後」「就寝前」「起床後」は必ず水分補給をしておきましょう。



●水分補給をこまめに行いましょう!

…熱中症は、高齢者の場合、半数以上が屋内で発生しています。室内の温度が上がりすぎないように、しっかりと窓を開け、こまめに外気を取り入れましょう。



●屋内でも要注意!

…白傘や帽子を活用し、直射日光を防ぎましょう。衣類は綿や麻など、通気性の良い素材のものを着用しましょう。こまめに日陰に入ったり、首筋を濡れタオルで冷やしましょう。周囲に人がいない場所では、マスクを外して過ごすのも良いでしょう。



●外出時は体温が上がりすぎないように気を付けましょう!

…毎年夏場に最も多くなる「熱中症」。しかし、5月は急に暑くなることも多く、まだ身体が暑さに慣れていないため体温調節が上手くできず、熱中症になる方が増えます。運動や日光浴に最適な季節ですが、熱中症にも十分注意しましょう。



感染症情報

…毎月、急激に暑くなることも多く、まだ身体が暑さに慣れていないため体温調節が上手くできず、熱中症になる方が増えます。運動や日光浴に最適な季節ですが、熱中症にも十分注意しましょう。

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。

・ポリフェノール Polyphenol

…多くの植物に存在する苦味や色素の成分で、抗酸化作用が強く動脈硬化など生活習慣病の予防に役立つと言われており、主にチョコレートや赤ワインに豊富に含まれています。人口統計学の分析によると、人間が到達できる年齢のリミットは122歳と考えられていますが、その122歳まで人類史上最も長生きをしたとされるフランス人女性ジャンヌ・カルマンさんは、大好きだったチョコレートと赤ワインを毎日欠かさなかったそうです。ポリフェノールが健康長寿につながっていたと考えられますので、参考にされてはいかがでしょうか?

・フリーランス Freelance

…会社や団体といった組織に所属せず、独立した企業主として仕事に応じて自由に契約しながら働く人のことを指します。カメラマン、デザイナーといった専門的な職業で多く見られ、働く時間・場所・休日などを自由に選ぶことも可能です。一般的な会社員のように基本給や定期昇給といった概念が無いため、自らの力量に合わせて交渉次第で高い報酬を得られる可能性が高まります。但し、社会的信用の構築、保険や税金といった様々な手続きなどを全て自己責任で進める必要があり、相当の知識・技術と努力が必要とされる働き方と言えます。

5月12日:母の日



虹の里だより

Vol.286

2024.5

次号は6月2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://nijosato.info

“デイサービス”の利用を考えてみませんか？

◎5月に入り、気候が良い季節がやってきました！お陰さまでここへ来ると元気になる」と、先月以降お問い合わせや体験利用の申し込みがどんどん増えています！
気持ち良く身体を動かせる時季です。今こそデイサービスをしっかり活用しましょう！
デイサービスに来ると、“からだ”も“こころ”も元気になる！
…デイサービスは主に65歳以上の方が利用でき、健康寿命を延ばすために最適な場所です。

《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、孤独感の解消につながります。
- ② 仲間と一緒に楽しく運動できるため、長続きもしやすく体力回復に効果的です。
- ③ 人と会うことで脳が活性化されて生活にハリができ、笑顔も増えます。
- ④ 毎日起きる時間が規則正しくなり、だらだらと過ごすことが無くなります。
- ⑤ 看護師による体調確認・健康管理ができ、安心して過ごせます。

「1日無料体験実施中」

虹の里では、1日無料でデイサービスを実際にご利用いただけます。（昼食・送迎つき）是非一度ご利用ください！

《お問い合わせ先》

デイサービスセンター虹の里

☎082-508-5551

担当…天野吉村

虹の里第2デイサービスセンター

☎082-824-8844

担当…谷川上峰

～デイサービス5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

いずれも地域の皆様の来場が可能です。楽しいひとときをお過ごしください。

・5/7(火) 13:30～

「懐メロコンサート グッドラック」

・5/28(火) 13:30～

「広島車いすダンスくらぶ」

○5/22(水)・23(木)

ごちそう「春のバーベキュー」

【第2デイ】

○谷川看護師による健康講座

・5/7(火) 13:00～13:30

「高齢者の脱水症予防」

・5/29(水) 13:00～13:30

「高齢者の睡眠」

○5/14(火)・15(水)・16(木)

ごちそう「春のバーベキュー」

初夏の陽気に誘われて、お腹いっぱい召し上がって下さい！芝生の上まで広がる炭火の香りも楽しんで頂けます。

《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:83歳

●家族環境:夫婦二人暮らし

●サービス利用開始年齢
:80歳(3年前)

【状況】

ご主人が先に第2デイサービスを利用されていたことをきっかけに「生きがいデイサービス(介護保険外)」の利用をご夫婦で一緒に開始されました。現在は「要支援1」の認定を受けられ、週1回ほどのご利用を続けておられます。普段はお住まいの地域で同年代の方々が所属する銭太鼓のサークル活動に月4回程度参加されており、フラワーフェスティバルのステージに出演されたこともあるそうです。虹の里ではペーパークラフトやグランドゴルフなど色々なクラブに参加されており、いつも笑顔の絶えないお元気なお姿が印象的な方です。

※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ませんか？

【中山コーラスサロン】の皆様が来演されました♪

4月24日(水)、第1デイサービスに『中山コーラスサロン』の皆様15名が初めてお越しになり、「四季の歌」「花」など聞き馴染みのある唱歌から、「青い山脈」「上を向いて歩こう」といったあの頃を思い出す懐メロまで、伸びやかな歌声を聴かせて下さいました。利用者の皆様も一緒に口ずさんだり、リズムに合わせて身体を揺らしながら楽しんでおられました。

また、「おさななじみ」の曲に乗せ、若い二人が出会ってからの思い出を順に巡ってゆくさまを、学生服や花嫁衣装に身を包んだ皆様が歌とダンスを交えながら代わる代わる披露され、思わず笑みがこぼれてしまうような素敵なステージでした。

中山コーラスサロンの皆様本当にありがとうございました。またのご来演をお待ちしております。



「春雷は
元気で過ぐせと
七き亭主」
「浅利汁
母の味継ぐ
うれしさよ」
「楽しい日
友との交流
虹の里」
「川柳のご紹介
～今月の二句～
デイサービスご利用者」



ほたるいかのペロンチーノ風



そら豆は風味を逃がさないようサッと炒めるのがポイント！

■材料(2人分)

ほたるいか…160g
そら豆…(正味)100g
グリーンアスパラガス…1束
にんにく…1片
赤とうがらし…1～2本
オリーブ油…大さじ1
塩・こしょう…少々

■作り方

- ① ほたるいかは目とくちばしを取ります。そら豆は薄皮ごと塩ゆでしてから皮をむきます。アスパラガスはさっと塩ゆでして食べやすい大きさに切ります。にんにくは厚めにスライスします。
- ② 鍋にオリーブ油、にんにく、種を抜いたとうがらしを入れて火にかけます。アスパラガス、ほたるいか、そら豆を入れてさっと炒め、塩、こしょうで味をととのえ完成です。

～“生きがいデイサービス”のご案内～

65歳以上の方が、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。

【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、ご家族の皆様で是非一緒に見学にお越し下さい。(定休日:日曜)