

芒種(6月5日)…花の外側についている針のような突起を指す“芒(のぎ)”を持つ穀物や、稲・麦などの種をまく季節ということから、芒種と呼ばれています。但し、実際の種まきは、これよりも早い時期に行うことが多いようです。梅の実が青から黄色に変わり、モズが鳴き始め、カマキリやホタルが現れ始める頃でもあります。

夏至(6月21日)…一年のうちで昼間が最も長く、夜が最も短い日です。昼夜の長さが真逆になる冬至と比較すると、昼間の時間差は4時間以上もあります。暦の上では夏季の真ん中にあたりますが、梅雨の最中の地域が多く、「夏に至る」と書くように、この頃から夏の盛りに向かってゆきます。



高齢者がより良い生活を送るために



～お口の健康について～

6月4日は「虫歯予防の日」です。1989年に「8020運動」と呼ばれる“80歳で20本の歯を残す”ことを目標にした運動が始まり、当初は10%にも満たなかった達成率が2023年の調査では51.6%にまで上昇しました。それに比例して平均寿命や健康寿命も大きく延びており、歯を丈夫に保つことが健康長寿につながっていますので、改めて「口の健康」についてご紹介します。



《なぜ「お口の健康」が重要か》

・口腔内が不潔になると、虫歯や歯周病が悪化し、最悪の場合歯が抜けてしまうことになります。加齢により「噛む」力が弱まっている上に、歯を失うことで飲み込み動作がスムーズに行えなくなり、十分な栄養が摂取できなくなります。

↓
これにより、運動機能の低下や認知症の進行、誤嚥性肺炎につながる恐れがあります。



【誤嚥性肺炎はこんなに怖い】

令和4年の調査によると、肺炎は日本人の死因の第5位(4.7%)で、死者数は年間で約74,000人と発表されています。そのうち約97%が65歳以上の高齢者で、さらにその中の96%が「誤嚥性肺炎」と言われています。高齢者にとって誤嚥性肺炎は身近で恐ろしい病気と言えます。

◎まずは、丁寧な歯磨きを

- …健康な歯を維持することは勿論、誤嚥性肺炎予防のためにも「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。
- ・朝昼晩の毎食後、できるだけ早く歯磨きを行いましょう。
- …特に、イチゴやキウイなど酸度が高い果物を食べた後はすぐに行いましょう。歯磨きが出来ない時は、水で口を漱ぐだけでも効果があります。
- ・3分以上、歯と歯茎の境目をきれいに磨きましょう。
- …歯と歯茎の間に食べかすや雑菌がたくさん潜んでいます。歯の表面だけでなく、歯の裏側や根元まで3分以上かけて丁寧に磨きましょう。



歯を傷つけないよう、ゴシゴシ磨くのではなく、歯ブラシを小刻みに動かしましょう。手に力が入りにくい方は、電動歯ブラシを使用すると良いでしょう。

※特に“寝る前の歯磨き”は入念に

…加齢と共にのどの筋力が衰えると、夜間の就寝中、気付かないうちに唾液が気道に入り込むことが増えます。この唾液に細菌が含まれていると、誤嚥性肺炎のリスクが高まりますので、寝る前の歯磨きは特に重要です。(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しょう)

◎定期的な歯科受診を

…半年に一度は歯科医で口腔内の状態を確認し、クリーニングを行ってもらいましょう。特に、入れ歯を使用している方は、かみ合わせがあっているかどうか都度点検してもらいましょう。



※歯科医を受診する目的は、日本では「治療」のため、欧米では「予防」のためという考え方が主流となっており、歯科医での定期健診の受診率は、日本の約2%に対し欧米諸国は70%以上(スウェーデンでは大人は80%以上、子供は100%)となっています。スウェーデンでは30年以上前から既に70歳時点での残存歯数が平均20本となっており、定期健診の効果は大きいと考えられます。歯科医は「悪い歯を治す」のではなく「良い歯を保つ」ために活用しましょう。

※日頃から適切な口腔ケアを行い、健康な歯を維持し、誤嚥性肺炎を予防しましょう！

●「菌をやっつける」
生食を避け、よく加熱しましょう。(85℃以上で1分間の加熱により、細菌の感染力は無くなるかとされています)

※生ものでなくても、消費期限が切れていればすぐに捨てましょう。

●「菌を増やさない」
食品は新鮮なものを購入し、冷蔵庫で保管しましょう。細菌はマイナス15℃以下でようやく増殖しなくなると言われていますので、冷蔵庫に入れていけば安全というわけではありませんが、まずは「食べきれない量を購入するよう心掛け、残った場合は冷凍保存しましょう」。

調理後は出来るだけ早く食べましょう。(2時間以上、室温で放置しない！)

●「食中毒予防の3原則」
手洗いは石鹸を使ってこまめに行い、20秒以上流水で洗い流しましょう。(特に「調理前」「食事前」「トイレ後は念入りに」)

食品を保存する時は、外気に触れないようフタやラップをしておきましょう。

使用後の調理器具は、塩素系の漂白剤を使用するなどよく洗ってしっかりと乾燥させましょう。

●「食中毒予防について」
食中毒予防の3原則

手洗いは石鹸を使ってこまめに行い、20秒以上流水で洗い流しましょう。(特に「調理前」「食事前」「トイレ後は念入りに」)

食品を保存する時は、外気に触れないようフタやラップをしておきましょう。

使用後の調理器具は、塩素系の漂白剤を使用するなどよく洗ってしっかりと乾燥させましょう。

健康・生活術
食中毒予防について
広島県では、令和5年度より食中毒警報が廃止となり、6月1日から9月30日までを「夏の食中毒予防期間」として、特に注意喚起が図られています。改めてポイントを押さえておきましょう。

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ています。

・ヤングケアラー Young Carer

…本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っている子供のことを指します。ヤングケアラーは、勉強に励む時間、部活に打ち込む時間、友人との他愛もない時間といった「こどもとしての時間」と引き換えに家事や家族の世話を行っており、その責任や負担も重くなっています。こうした背景を踏まえ、国や地方自治体、民間団体による様々なサポート体制が広がっていますが、まずは一人でも多くの方がヤングケアラーという存在を認知し、一人で悩みを抱えたり孤独にならないよう、周囲の人たちが気付いて寄り添うことが求められています。

・クラウドファンディング Crowd Funding

…群衆(crowd)と資金調達(funding)を組み合わせた造語です。明確な定義があるわけではありませんが、一般的には「何かを実現したい」というプロジェクトを立ち上げた人や会社に対して、不特定多数の人が寄付・購入・金融といった形で金銭的に支援をし、発案者はそれで得た金銭を使ってプロジェクトを実現してゆくといったイメージで定着しています。スマートフォンの普及に伴い、個人でのプロジェクトの立ち上げや告知が、時間や場所を問わず容易に行えるようになり、それに呼応する形でクラウドファンディングが活発になってきています。

6月16日:父の日



虹の里だより

Vol.287

2024.6

次号は7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://nijnosato.info

“デイサービス”の利用を考えてみませんか？

ずっと元気に暮らしたいと
考えておられる方へ

「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」ことができるデイサービスの利用をおすすめします！

◎お陰さまで「ここへ来ると元気になる」と、お問い合わせや体験利用の申し込みが増えています！

デイサービスに来ると、“からだ”も“こころ”も元氣になれます♪

…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維持に効果的です。

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。認知症予防にも効果的です。

④ 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、食事・送迎つきでデイサービスを無料で一回お試し頂けます。まずはお気軽にご連絡下さい。

《お問い合わせ先》

デイサービスセンター虹の里

08082-5085551

担当：天野吉村

虹の里第2デイサービスセンター

08082-8248844

担当：谷川上峰

～デイサービス6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。

●6/6(木) 13:30～

「懐メロコンサート ビターファイヴ」

●6/8(土) 13:30～

「ギター演奏 ランナース」

●6/10(月) 13:30～

「昭和歌謡 スウィートハート」

●6/22(土) 13:30～

「バンド演奏 スイートビート」

○6/12(水)・13(木)・17(月)・18(火)
フラワーアレンジメント「寄せ植え」

【第2デイ】

○谷川看護師(所長)による健康講座

●6/8(土) 13:00～13:30

「いきいき元気! 口と喉の健康」

●6/25(火) 13:00～13:30

「5つの臓器を鍛えて元気に過ごそう」

○6/15(土)・22(土)

映画鑑賞会「クレオパトラ(前編・後編)」

エリザベス・テイラー主演、豪華絢爛な映像美に驚嘆させられる歴史スペクタクル長編大作です。前編・後編に分け、2週にわたり上映します。

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:90歳(要介護1)

●家族環境:独り暮らし

●サービス利用開始年齢
:76歳(14年前)



【状況】

平成22年に第1デイサービスで「生きがいデイサービス(介護保険外)」の利用を開始、平成24年からは、その年に新規オープンした第2デイサービスへ利用を変更され、今年で虹の里14年目を迎えられます。途中入院されていた時期もありましたが、現在はお元気になられ、週3回程度のご利用を続けておられます。お話し好きで「喋り始めると止まらないのよ」とにこやかな表情で話されたり、青々とした芝生の上でグランドゴルフを精力的に楽しまれたり、いつも同世代の方と元気いっぱい活動される姿がとても魅力的な方です。

※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られませんか？



◎自宅でいつまでも元気に過ごすために、早い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～

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を実際に見て頂きたいと考えております。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ご一緒に見学にお越し下さい♪(定休日:日曜)

「半袖の道行く人の腕白く」
「人生は経験だらけ 忍耐し」
「元氣なり 何時でも会える友がいる」

デイサービスご利用者
川柳のご紹介
～今月の一句～



じゃこと梅干しのふりかけ

手軽にできる季節の味



これからの季節にピッタリのさっぱりとしたふりかけです。

■材料(作りやすい分量)

ちりめんじゃこ…20g
梅干し(種を除く)…2個

■作り方

1. 耐熱皿に梅干しを入れ、ラップをかけずに電子レンジで約1分加熱します。
2. 梅干しを細かく刻み、ちりめんじゃこを加えて混ぜ合わせます。ラップをかけずに、再び電子レンジで約1分加熱します。
3. 粗熱がとれたら冷凍用保存袋に入れ、空気を抜いて薄くのばし、金属製のバットにのせて冷凍すれば完成です。
※保存期間は2～3週間、食べる時は必要量をほぐして取り出し、冷凍のまま使えます。



芝生グランドが最高の状態を迎えています！



第2デイサービスにある天然芝のグランドは、初夏の陽射しを浴びて青々と生長しており、ウォーキングやグランドゴルフは勿論、タープを張って椅子を並べれば屋外で本格的なバーベキューが行えるなど、いくつもの楽しみ方があります。

「虹の里は、やることがたくさんあって楽しいよ」「外で食べると美味しいね」と、今日も爽やかな青空の下で利用者の皆様の笑顔が輝いています。あなたも是非、虹の里の芝生グランドで楽しい時間をお過ごし下さい♪

