



七夕(7月7日)…五節句のひとつで、縁起の良い「陽数」とされる奇数が連なる7月7日の夕べに行われるため「七夕の節句」といいます。また、笹を用いて行事をすることから、別名「笹の節句」と呼ばれています。七夕は、中国伝来の【七夕伝説】と【乞巧奠(きっこうでん)】に、日本古来の【棚機つ女(たなばたつめ)】の伝説や、【お盆前の清めの風習】などが結びついて、現在のかたちになりました。年に一度の逢瀬(おうせ)から、メインテーマは恋愛だと思われがちですが、ふたりが引き裂かれ再会に至る経緯から、芸芸に励み働くことの大切さを説いたお話です。



### 高齢者が“幸”齢者になるために

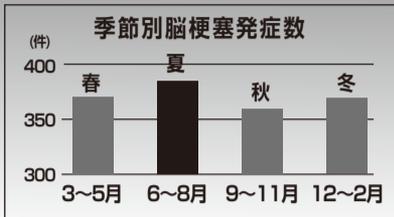


虹の架け橋

## 「脳梗塞」～暑くなるこれからの要注意！！



脳梗塞は、脳出血、くも膜下出血と並ぶ脳卒中のひとつで、厚生労働省の統計によると、「がん」「心疾患」「老衰」に次いで第4位の死因で、寝たきりになる病気としては第1位です。先月亡くなられた元プロ野球選手の長嶋茂雄さんも、2004年に「脳梗塞」を患われ、右半身麻痺という重い後遺症が残る中、20年以上にわたり懸命なリハビリに取り組みされていました。国立循環器病研究センターの調査によると、脳梗塞は寒い冬場よりも夏場(6月～8月)に多く発症しています。気温が上昇するこの時期は、体内水分量の減少や体温調整による血流の低下で「血栓」ができ易い環境にあるからです。特にこの時期、熱中症と初期症状がよく似ていることから、気をつけたい「脳梗塞」について紹介します。



### ●突然発症し、再発リスクも高い！ しかし、生活習慣の改善等でリスク低減

脳梗塞は、脳の血管で血栓(血のかたまり)が詰まり、血流が止まってその先の脳細胞が死んでしまう恐ろしい病気です。一度死んでしまった脳細胞は生き返りません。そのため失われた機能を他の部分の脳で補えるようリハビリが必要になります。そして、詰まる場所もさまざま、頸動脈が詰まると、体の広い範囲に影響を与え、致命的な状態になることもあります。また、脳梗塞は朝起きた時や夜中にトイレに起きた時など時間帯を問わず、突然発症し、さらに発症後1年以内に、20人に1人が再発しています。再発率が高いのは、患者のほとんどが発症の危険因子を持っているからで、血圧・糖尿病・脂質異常症・喫煙・飲酒・肥満などがあげられます。一方で、生活習慣の改善、投薬治療、リハビリ等を行うことで、再発リスクを最大70%も減らすことができます。症状が安定しているからと油断しないようにしましょう。



### ●おぼえておこう！ 「BEFAST(ビイファスト)」

脳梗塞の兆候(症状)は突然現れ、数分～30分程度で一旦治まることもあるため、放置してしまう人も多いようですが、兆候(症状)があったら、すぐ救急車を呼びましょう。下表の「BEFAST(ビイファスト)」は、脳梗塞の兆候(症状)を示したものです。少しでも早く病院に行くことで治療の選択肢が増え、重症化を未然に防ぐことができますので、覚えておきましょう。

#### <BEFAST>

- B = Balance (平衡感覚) ⇒ 立てなくなる。フラフラする。
- E = Eyes (目) ⇒ 物が二重に見える。視野が欠ける。
- F = Face (顔) ⇒ 顔、口が歪んでしまう。笑顔ができなくなる。
- A = Arm (腕や手) ⇒ 物がつかめない。手が上がらない。
- S = Speech (話す) ⇒ ろれつが回らない。言葉が出なくなる。
- T = Time (時間) ⇒ 時間が早いほど、治療の選択肢が広がる。

### ●対策は、生活習慣を整えるとともに、 これからの時期は、こまめな水分補給です。

脳梗塞の最大の原因は高血圧です。すでに血圧が高い人もそうでない人も、生活習慣を整えることが重要です。具体的には、定期的な健康診断による体調の確認・管理、バランスの取れた食事・運動での肥満予防。アルコールは適量を守り、そして禁煙です。また、特にこれからの季節は、こまめに水分補給(1日の目安として「体重×30ml」⇒50kgの方であれば1.5ℓ)をするとともに、空調等を上手に利用し、体温の上昇に気を付けましょう。夏かぜなどの感染症は、血液が固まる原因になるので、夏かぜを防ぐことも脳梗塞予防のひとつです。油断せず、過信せず、きちんと対策しましょう。



### ●初期症状がとても似ている？！ 脳梗塞と熱中症

脳梗塞と熱中症の初期症状が似ていることから、軽い熱中症だと思い込み、対処が遅れた結果、重い後遺症が残ってしまうケースも珍しくありません。下の表は初期症状の比較表です。「めまい」「ふらつき」などは、両者共通の症状ですが、脳梗塞は、「体の片側のしびれ」や「視野が欠ける」症状が特徴です。脳梗塞の疑いがあれば、すぐに救急車を呼ぶことが重要です。仮に熱中症だったとしても、重症となれば命に関わります。

<脳梗塞と熱中症の初期症状比較表>

初期症状	脳梗塞	熱中症
めまい、ふらつき	あり	あり
頭がぼんやりする、意識失う	あり	あり
体の片側に力が入らない	あり	-
体の片側がしびれる	あり	-
ろれつが回らない	あり	-
言葉が理解できない	あり	-
視野が欠ける。二重になる	あり	-



## 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、よく耳にする用語についてご紹介しています。

### 「クーリングシェルター」

…極端な高温時、熱中症による重大な被害を防止するため、「熱中症特別警戒情報(熱中症特別警戒アラート)」が発表された際に、どなたでも休憩スペースとして利用できるよう開放される、行政が指定した施設です。対象施設には、入口付近に「クーリングシェルター案内ステッカー」が掲示されています。各区役所や公民館などが身近なクーリングシェルターになります。(但し、開館日の開館時間のみ)

### 「生活習慣病」

…食事・運動習慣、休養のとり方、嗜好(喫煙や飲酒)などの生活習慣が発症の主な原因とされる病気の総称です。逆に言えば、生活習慣次第で発症を防ぐことができる病気で、1990年頃までは「成人病」と呼ばれていました。現在、がん、脳血管疾患、心疾患、さらにそれらの危険因子となる動脈硬化症、糖尿病、高血圧症、脂質異常症が生活習慣病とされていますが、はっきりとした定義があるわけではありません。

7月：百合



# 虹の里だより

Vol.300

2025.7

次号は8月3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「小原原車庫」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

# 住み慣れた自宅で、ずっと元気で暮らしてゆくために

「早めに「介護認定」を受けおきましよう」

介護保険制度は、介護が必要になった高齢者を社会全体で支えるしくみです。昨今、介護が必要となった主な原因は、男性は1位が脳卒中、2位が認知症で、女性は1位が認知症、2位が転倒・骨折となっております。制度を活用すれば、様々なサービスを利用することが出来ます。

一方で、これらは「将来的に介護が必要な状態になることを予防する」ためにも、大変効果的です。早いうちから積極的に活用しましょう。



●介護保険サービスはどんな人が利用できる？

原則として65歳以上で、加齢に伴い身体機能が低下した方、病気やケガにより日常生活に介助が必要になった方などが対象です。

「次のようなことで困っていませんか？」

- 人と会って話す機会が減っている
  - 自分に合った運動方法がわからない
  - 独り暮らしで掃除や買い物を手伝ってほしい
  - 介護保険サービスを利用して、こういった悩みが解決できた方も多くおられます！
- 介護保険サービスにはどんなものがある？
- \*住宅改修(手すりの設置や段差の解消などの工事費用の補助が出ます)(最大18万円)
  - \*デイサービス(運動やゲームなどを通じて、同世代の方と一緒に楽しく過ごせます)



\*ショートステイ(食事や入浴を含めた介護が受けられる施設に宿泊滞在できます)など

◎サービスの利用にあたって

これらの介護サービスを利用するには、原則、「介護認定」を受ける必要があります。介護認定は、役所へ申請書類を提出した後、審査を経て結果が出るまで1ヶ月程度かかります。病気やケガなどをきっかけに、突然介護が必要になるケースは非常に多いため、今は元気だと思いついても、いざという時にすぐサービスを利用できるように、早めに介護認定を受けておきましょう。

「手続きが複雑なのは…」とご心配の方、「居宅介護支援事業所」にお任せください！

「相談から手続きまで全て無料です」

「虹の里」では、介護認定の申請手続きを無料で代行します。また、高齢者の生活におけるどんな小さなことでも、全て無料で相談に応じます。ご自宅へ伺ったの相談も可能ですので、お気軽にお問い合わせ下さい。



《お問い合わせ先》

\*虹の里 居宅介護支援事業所 ☎082-508-5051  
\*虹の里 第2居宅介護支援事業所 ☎082-516-5225



## ご夫婦でデイサービスを利用しながら元気に在宅生活を送られている方を紹介します。

- 現在の年齢  
ご主人 94歳(要介護2)  
奥様 88歳(要支援2)
- 家族環境  
ご夫婦とお子様の三人暮らし
- サービス利用開始時期  
令和6年2月  
(お二人同時)

無料体験から「虹の里」デイを選んでいただき、現在、週2回、ご夫婦お二人で利用いただいています。若い頃よくご夫婦で映画に行かれていたことから、デイでも二人仲良く映画を鑑賞されています。特に山田洋二監督の作品がお気に入りだそうです。その関係もあり、「デイの行事予定表」で、次の映画が何かを見るのをとても楽しみにされています。スポーツ系は、現在お体の関係で控えていらっしゃいますが、先月の虹の里大運動会では、ご主人が車いすでの玉入れ、奥様が綱引きに参加され、楽しまれていました。虹の里の職員さんには、いつも笑顔で「声も気も」かけていただき感謝しています。これからもお世話になります。と、楽しくお話しいただきました。



## 高齢者が築く 明るい社会

人として  
「はい」と云う素直な心  
「ありがとうございます」と云う感謝する心  
「すみません」と云う謝る心  
を、次の世代に  
伝承してゆきましょう！



### ～デイサービス7月の主な行事～

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 ☎082-508-5551

#### ●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。

\*7/9(水) 13:30～

音楽コンサート「アルビレオ」

\*7/21(月・祝) 13:30～

コーラス「どれみ」

工作～小さなアクアリウム～

\*7/18(金)・26(土)

海をイメージしたモチーフを使い、夏らしい涼気なハーバリウムです。

第2デイ ☎082-824-8844

谷川看護師(所長)による健康講座

\*7/11(金) 13:00～

「高齢者は熱中症になりやすい」

\*7/29(火) 13:00～

夏を元気に!!

「ストレッチとウォーキングのお話し」

夏のカラオケ歌合戦

\*7/23(水)・24(木)・28(月)

各日、約20名の方々がステージで熱唱されます。

「デイの日は外ではやくに待つ夫」  
「草むしり可憐な花に手が止まる」  
「理由など無いが、友が居る」

デイサービスご利用者  
川柳のご紹介  
～今月の一句～

Let's Cooking  
300

## パイナップルミントソーダ

手軽にできる季節の味



暑い日にぴったりの爽やかなドリンクです。

#### ■材料(2人分)

- パイナップル…100g
- ミント…適量
- 炭酸水…400ml

#### ■作り方

- ①パイナップルは皮と芯を取り除き、一口大に切ってからジップ付ポリ袋に入れ、手で潰します。ミントはよく洗います。
- ②グラスに①を入れ、冷やした炭酸水を注いだら完成です。



## 第2特養で「フットケア」をおこないました♪

6月3日、「虹の里」第2特養では、足の爪や足裏に悩みのある方を対象に「フットケア」を行いました。当日は、「フットケアリスト」の井上真由美さんにお越しいただき、巻き爪や魚の目、タコなどの処置とあわせ、足湯マッサージを行っていただきました。当施設の看護師も同席し、フットケアの大切さについて学びました。利用者の皆様に、足を清潔にして、爽快感を得ていただくことはとても大切な取組と考えています。今後も、入居者・家族の方に喜ばれ、安心していただける取組を行って参ります。

