



立秋…二十四節気のひとつ。暦の上では立秋から秋に入るため、「今日は立秋。暦の上では秋となりました」などのフレーズがよく使われます。しかし、まだかなり暑い日が続くため、立秋以降の暑さを「残暑」といいます。また、「暑中見舞い」は立秋以降「残暑見舞い」に変わります。二十四節気では、立秋の前が最も暑い頃という意味の「大暑」、立秋の次は暑さが峠を超えて朝晩に初秋を感じる頃という意味の「処暑」となります。



高齢者が“幸”齢者になるために



「猛暑」を乗り切るために…

8月は最も気温の高くなる時期です。特に今年は、記録的な「猛暑」になると気象庁も予測しています。こうした中、猛暑を乗り切るためには、その日が危険な暑さであることを早めに知ることが大切です。国では熱中症の危険性が極めて高いと予測した場合、「暑さ指数(WBGT)」が33以上で「熱中症警戒アラート」を発令します。さらに、ランクを一段上げた「熱中症特別警戒アラート」を暑さ指数が35以上になった場合発令し、強く注意を呼びかけます。テレビのニュースや天気予報、インターネットなどで毎朝確認し「熱中症警戒情報」に注意してその日の行動を決め、この夏の「猛暑」を乗り切りましょう。

区分	気温	暑さ指数(WBGT)※	熱中症警戒情報	注意事項
猛暑日 (酷暑日)	35℃以上	35以上	熱中症特別警戒アラート	命に危険がおよぶ暑さであり、必要に応じて避難所の利用も検討する。
		33以上	熱中症警戒アラート	高齢者においては、じっとしていても、熱中症となる危険が大きい。外出は避け涼しい室内で過ごす。
		31以上	危険	
真夏日	31～35℃	28～31	厳重警戒	外出は炎天下を避け、室内では室温に注意する。
	28～31℃	25～28	警戒	運動などをする場合は、定期的に十分な休憩を取る。
	24～28℃	21～25	注意	一般的には危険は少ないが、激しい運動は避ける。
夏日	24℃未満	21未満	ほぼ安全	のどが渇かなくても適時水分補給を行う。

※暑さ指数(WBGT)は、人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①温度②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境③気温の3つを取り入れた指標です。詳しくは用語解説コーナーを参考にして下さい。

■「熱中症警戒アラート」が発令されたら…

①基本外出は控える

急ぐ用事がない限り外出は控えましょう。どうしても外出する場合(買物や運動)の注意点は次の通りです。

- *朝、夕の涼しい時間帯を選ぶ。
- *通気性のよい、吸湿性のある衣服を着用する。
- *日傘や帽子を使用する。
- *水分補給用の水筒などを持参する。
- *また、外出時に急に体温が上がった場合は、自販機などで冷えた飲料を購入し、手で握ったり、脇に挟むことで体温を下げるができます。

②涼しい環境で過ごしましょう。

エアコンや扇風機で室温を下げ、風通しを良くすることで、熱中症の危険を避けましょう。特に熱帯夜は、寝ていても熱中症のリスクがあるので、一晩中エアコンを使用しましょう。※夏場の室温の目安は、軽装の場合28℃です。

③こまめに水分・塩分補給をしましょう。

のどが渇く前にこまめに水分が取れるように、いつも飲める状態にしておきましょう。(一回に飲む量はコップ一杯:150ml)

程度)。汗をかいた後は、スポーツドリンクなどで塩分もあわせ補給しましょう。

※一日の水分量の目安は、「体重×30ml」。50kgの方であれば1.5ℓです。

④家族や身の回りの人同士で声を掛け合しましょう。

家族や身の回りの人と積極的に声を掛け合い、体調確認をしましょう。家族が離れている場合は電話等で頻りに連絡を取り合しましょう。

■さらに1ランク上の

「熱中症特別警戒アラート」が発令された場合は

暑さ指数が35を超え、過去に例のない危険な暑さが予測されると「熱中症特別警戒アラート」が発令されます。この場合は、先に記載した①～④の熱中症予防行動の徹底はもちろんのこと、外出は絶対に避け、エアコンの効いた室内で安全に過ごしましょう。

以上のように、熱中症予防情報を活用して、熱中症の危険性が極めて高くなると予測される日は、命を守るため暑さを避ける行動を徹底しましょう。

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、よく耳にする用語についてご紹介しています。

「暑さ指数 (WBGT)」

…熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標です。単位は気温と同じ摂氏度(℃)で示されますが、その値は気温とは異なります。暑さ指数(WBGT)は人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①温度、②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。労働環境や運動環境の指針として有効であると認められ、ISO(国際標準化機構)で国際的に規格化されています。

「暑熱順化」

…体を暑さに慣れさせることです。実際に気温が上がると、熱中症の危険が高まる前に、日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせることです。期間は、個人差があり、数日から2週間程度かかる場合がありますので、早めに備えましょう。また、せっかく一度「暑熱順化」ができて、お盆休みなどで、外へ出る機会や時間が減り数日暑さから遠ざかると、効果がなくなってしまうことがあるので注意が必要です。

8月:ひまわり



虹の里だより

Vol.301

2025.8

次号は9月7日(日)発行

発行人 中井 公孝

社会福祉法人 広島東福社会

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
広島市東区馬場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:
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-nijinost@gaea.ocn.ne.jp

<http://nijinosato.info>

「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8月の主な行事～

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。

*8/5(火) 13:30～
懐メロコンサート「グッドラック」

*8/11(月・祝) 13:30～
バンド演奏「フレンズ2」

*8/23(土) 13:30～
音楽歌謡「mi & with」

*8/29(金) 13:30～
バンド演奏「スイートビート」

●「夏祭り」

8/12(火)～14(木) 今年も、
緑日スタイルで 盛り上がりましょう。

第2デイ ☎082-824-8844

●谷川看護師(所長)による健康講座

*8/8(金) 13:00～

真夏の体調管理

*8/28(木) 13:00～

夏バテチェックと対策のお話し

●「夏祭り」

8/5(火)～7(木)

毎年恒例の夏祭りを開催します。

今年も、緑日気分が盛り上がりましょう

<メニュー>ジュース、かき氷、たこ焼き、すいか
フランクフルト、わたがし。その他ゲームもあります。

この夏は、「デイ」、「ショート」で快適にお過ごしください。

地球温暖化の影響もあり、連日気温35℃を超える「猛暑日」が当たり前となる中、特に高齢者は、外出を避けるのは勿論ですが、屋内にいても「熱中症」のリスクがあります。加えて、高齢者世帯の場合、いざという時の対応が遅れ、命にかかわることも。そんな過酷な季節は、「デイサービス」(通所介護)、「ショートステイ」(短期入所生活介護)で、健康に楽しく過ごしてください。

デイサービス、ショートステイは、ご本人にとっても、ご家族にとってもメリットがあります。



「デイサービス」のメリット

- ・身体の状態に合った運動ができます。
- ・安全快適な入浴ができます。
- ・目標を持って好きな活動に取り組みます。
- ・友達作りができます。

ほか



「ショートステイ」のメリット

- ・家族が安心して家をあけられます。
- ・栄養バランスの整った食事を3食しっかりとれます。
- ・24時間常駐職員がそばにいるので安心です。
- ・安全快適な入浴ができます。

ほか



そのためにも、早めに介護認定を受けておきましょう。虹の里では、介護保険認定の申請を無料で代行いたします。ケアマネジャーがご自宅へ訪問し相談に応じますので、お気軽にご連絡ください。



《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

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も紹介します。

●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

ご夫婦お二人暮らし

●サービス利用開始時期

令和7年4月



毎週1回、ご夫婦で利用されています。「虹の里」を選んでいただいたきっかけは、ご主人の体力低下を奥様が気にされていた時、家族に相談したところ、クラブ活動が充実しているデイサービスがあるので、体力づくりに、二人で行って見たらと勧められたからだそうです。お二人とも若い頃ゴルフの経験があるからか、グランドゴルフが特に気に入られています。リタイア後は、二人とも家にいることが多かったそうですが、今は週に一度、身だしなみを整え、二人で外出できることをとても楽しみにされているそうです。「大げさですが、デイに行き、新しい自分に出会えた気がします。」と、笑顔でお話されていました。

「地区仲間
イキイキサロレで
胸はらす」
「デイに行く
子供の様に
胸はずむ」
「今日気温
調べる服
きめる朝」

デイサービスご利用者
川柳のご紹介
今月の一句



豚しゃぶの梅みそソース

手軽にできる季節の味



梅のさっぱりソース
で箸が進みます。

■材料(2人分)

- ・豚ロースしゃぶしゃぶ用肉…180g
- ・サニーレタス…2/3個(約134g)
- ・みょうが…2個
- ・青じそ…3枚
- ・梅干し(塩分8%)…1個
- ・みりん…大さじ1
- A
(だし汁・サラダ油…大さじ2
みそ…大さじ1)
- B
(酒…大さじ1
塩…小さじ1/4)

■作り方

- ①梅干しは種を除き、梅肉にします。耐熱皿にみりん大さじ1を入れ、ラップをせずに30秒加熱し、梅肉と、Aを加えて混ぜます。
- ②別の耐熱ボウルに水300cc、Bを入れて混ぜ、豚肉を加えて広げます。ラップで落としふたをして4分30秒加熱します。肉をほぐし、ざるに上げて汁をきります。
- ③サニーレタスは一口大にちぎり、器に広げて盛ります。みょうがは小口切り、青じそは小さくちぎります。サニーレタスに②をのせ、みょうがと青じそを散らし、①をかけたら完成です。

介護職員 募集中!

虹の里では、より充実した介護を目指すため、介護職員を募集しています。
お年寄りが好きで、まじめな方であれば、資格、経験は一切問いません。
どうぞお気軽に、お問い合わせください。(正職員・パートどちらでも可)

正社員
の場合

- 職種:特養介護職員
- 年収:370万円～(無資格の方、夜勤5回として)
- 賞与:年4回 計5.9ヶ月(年間約105万円) ※1年目は支給割合が違います。
- 休日:年間119日(週休2日)
- ※60歳以上でも、基本給の変更はございません。(70歳まで同条件で働けます)
- 問い合わせ:[本部]082-508-5551(担当:藤井) [第2特養]082-516-5225(担当:井上)

“1日職場体験” してみませんか?

実際の仕事内容や職場の雰囲気
を応募前にしっかり見て頂けます。
是非ご利用下さい。