



立冬…二十四節気のひとつで、今年は11月7日です。この日から暦の上では「冬」となります。つまり「立冬」は冬の始まりを表しており、この頃からだんだんと朝晩が冷え込み、北の地域では初霜が降りるなど、冬らしさが感じられるようになります。一方で、西の地域ではまだひだまりの温もりを感じることもあり、日中の厳しい寒さはもう少し先になります。この時期から、標高の高い所では少しずつ葉が色づき始めます。



高齢者が“幸”齢者になるために



運動を習慣化し、認知症を予防しましょう！

厚生労働省の調査によると、65歳以上の高齢者のうち認知症の方は12.3%で、これに軽度認知障害(MCI)※を合わせると27.8%、約3.6人に1人となります。要因の多くは加齢によるものであることから「誰もが認知症になり得る」状況と言えます。

認知症は、生活習慣の改善、中でも運動を習慣化することで、その発症や進行を予防することができますと言われております。暑さもようやく和らぎ、体を動かす(=運動)には、絶好の季節となりました。今号は、認知症予防に効果的な、生活の中に取り入れやすい運動をご紹介します。

※ 軽度認知障害(MCI)については、用語解説コーナーをご参照ください。

有酸素運動と無酸素運動の両方を

認知症予防として取り入れるべき運動は、有酸素運動と無酸素運動の両方です。有酸素運動は、ウォーキングのような、息が上がるほどの運動で、無酸素運動は筋トレが代表的です。有酸素運動には、血行の改善により脳の働きを活性化する効果があり、無酸素運動は感覚神経の働きを改善するため、どちらも認知症予防に効果的です。

①ウォーキング(有酸素運動)

ただ歩くのではなく、強・弱をつけることで、さらに効果が上がります。具体的には、少し息が切れるぐらいの“早歩き”と呼吸を整える“ゆっくり歩き”を交互に行ってください。

※歩幅を変えることでも、運動の強・弱になります。



※目安は、それぞれ交互に3分ずつ、5セット(30分)です。

②筋トレ(無酸素運動)

筋トレというと身構えてしまいがちですが、日常生活の中であれば、階段の上り下りがおすすです。効果があるのは上りですが、下りのときも骨に刺激が加わるので、骨粗しょう症予防にもつながります。また、高齢になると下半身よりも上半身の運動機会が少なくなるので、手の運動などにより上半身の筋肉も鍛えるようにしましょう。



何歳になっても運動を続けている間は、筋力・骨格筋量ともに増えます。

※筋トレは、2～3日間隔で行いましょう。毎日続けて負荷をかけてしまうと、筋肉繊維にダメージを与えてしまいます。

習慣化(=継続)するためのポイント

一番大切なことは、これらを習慣化(=継続)することです。ポイントを紹介します。

①記録をつけて、達成感を得ましょう

自分を褒めるのは難しいため、達成感を得やすくするには、カレンダーや手帳に実施した内容を記録することをおすすめします。続ける励みになります。



②誰かと一緒に取り組む

一人ではなく、誰かと始めるのも習慣化するためには効果的です。切磋琢磨しますし、自分だけ休むわけにはいかないと自戒になります。

この他にも、はじめてから全力発進しない、休みをあらかじめ決めておく、無理をしない、なども続けるためには大切です。



運動を生活の中に取り入れましょう！

身体を動かす(=運動)は認知症予防以外にも、健康上さまざまなメリットがあります。運動は思い立ったそのときから始めれば良いので、遅すぎるといことはありません。すぐにでも生活の中に取り入れてゆきましょう。



用語解説 コーナー

ここでは、用語について詳しく解説しています。

軽度認知障害(MCI)※

Mild Cognitive Impairmentの頭文字をとって「MCI」と言われています。認知症と診断されるほどではないものの、記憶力や判断力などの認知機能が低下している状態で、年齢による自然的変化よりも少し進んだ状態です。認知症との大きな違いは「日常生活に支障があるかどうか」という点ですが、軽度認知障害の場合は、認知機能は低下しているものの、自分でもその変化に気づいていることが多く、メモを取る、早めに準備するなどの工夫により自立した生活を送り続けることができます。

11月：シクラメン



虹の里だより

Vol.304

2025.11

次号は12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

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://nijosato.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11月の主な行事～

第1デイ ☎082-508-5551

●池田看護師による健康講座

*11/15(土)・18(火) 13:00～
「血管トラブルにご用心!」



●パットパットゴルフ大会

11/3(月・祝)・28(金)

*1・2・3位・飛び賞に景品あり!



第2デイ ☎082-824-8844

●谷川看護師(所長)による健康講座

*11/6(木) 13:00～
「高齢者と腰痛」



*11/25(火) 13:00～
「免疫力アップ 感染症予防」

●紅葉杯グランドゴルフ特別大会

*11/17(月)・18(火)・20(木)

*芝生の上で楽しくプレー!

上位7位まで景品あり



元気なうちから 「デイサービス」を利用しましょう!



虹の里では、65歳以上の方で介護認定をお持ちでない「元気な高齢者」を対象に、「虹の里 生きがいデイサービス(介護保険対象外)」を実施しております。

元気なうちから利用することで、認知症予防や体力・筋力の維持、うつ、閉じこもり防止に効果的です。いつまでも元気にご自宅で生活するために、ぜひ参加してみませんか?



対象者

65歳以上で介護認定を受けておられない元気な高齢者

利用回数

週1回～ ※ご相談に応じます

利用料金

1,610円/1回(送迎、食事代含む)※自家用車でご利用の場合(1,410円)

サービス内容

通常のデイサービス同様、「食事」、「健康体操」、「クラブ活動・レクリエーション」など ※入浴はありません

◎第1デイ・第2デイ

どちらでもご利用いただけます

見学・一日無料体験
随時受け付けております



《お問い合わせ先》

*虹の里 第1 デイサービス ☎082-508-5551

*虹の里 第2 デイサービス ☎082-824-8844

ご利用者に聞いてみました。“今の一番の楽しみは何ですか?”

～ 第1デイ「手芸クラブ」～



第1デイ「手芸クラブ」は、毎週火・木曜日に実施しております。講師は職員が務め、その時期に合った作品を制作しています。こうした中、今の一番の楽しみはなんですか?とお伺いすると、「同じ趣味を持った仲間がこうして集まり、楽しくおしゃべりをしながらも、集中して作品を作ることです。」とお答えいただきました。手芸は指先を使い、出来上がりの想像を膨らませながら行うので、認知症予防にもつながります。現在11月の作品展に向け、みなさん、忙しくも集中して、作品づくりに励まれていました。



「人生は
山や谷あり
強く生く」
「光る海
サレマの大漁
船重く」
「遠くより
訪ねし孫の
いと愛し」

デイサービスご利用者
川柳のご紹介
～ 今月の二句 ～



たっぷりきのこのあんかけ



色んなきのこを使って食
感のちがいも楽しめます

■材料(2人分)

きのこ
(しいたけ・しめじ・まいたけ・えのき)
…165g
厚揚げ…2個
水溶き片栗粉…適量
葉ねぎ…適宜
酒…大さじ1
みりん…大さじ1
和風だしの素…1/2本
しょうゆ…小さじ2

■作り方

1. きのこは適宜に切ります。
2. 厚揚げは半分に切り、オーブントースターでこんがりと焼きます。
3. 鍋に水(1 カップ)とAを入れて熱し、①を加えて煮ます。火が通ったら水溶き片栗粉でとろみを付けます。
4. 器に厚揚げを盛り、③をかけます。好みで小口切りにした葉ねぎをちらせたら、完成です。

「虹の里」第1デイサービス 作品展示会のご案内

第1デイサービスのクラブ「作品展示会」を開催します。

クラフト・絵手紙・習字・川柳・手染め・俳画・手芸・折り紙・編み物の9クラブの作品を展示予定です。

どなたでもご覧いただけますので、日頃の活動成果をぜひ、ご覧ください。

◎ 場 所 : 第1デイ「虹の里」玄関ロビー

◎ 期 間 : 11/3(月・祝) ～ 11/22(土)