



七草の節句…毎年1月7日に祝われる日本の伝統行事で、この日には春の七草(せり、なづな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ)を使ったお粥(七草粥)を食べる習慣があります。七草には強い生命力があるとされ、そのお粥を食べて自然界から生命力を得ることで邪気を祓い、一年の無病息災と長寿、悪いことが起きないことを願います。また、冬に不足しがちなビタミンCを補うとともに、元旦から続いた正月のごちそうで疲れた胃腸を休ませ、体調を整える知恵とも考えられています。



令和八年一月
理事長 中井 公孝



今年は六十年に一度となる「丙午」(ひのえうま)です。情熱的でパワフルな年となりました。虹の里が後期高齢者(七十五歳)に達し、ますます高齢化が進む中、さらなる地域福祉の拠点となるべく、サービスの向上に努めてゆく所存でございますので、本年も変わらぬご支援・ご協力を賜りますようお祈り申し上げます。

最後になりますが、本年が皆様方にとつて、穏やかで幸せな年になりますようお祈り申し上げます。

明けましておめでとうございます。旧年中は虹の里の運営に際しまして、入居者・利用者様、ご家族様ならびに地域の皆様など多方面にわたり、温かいご支援・ご協力を賜り誠にありがとうございました。さて、虹の里は、昨年十二月をもちまして開設二十六年、そしてこの機関誌「虹の里だよ」も、昨年七月には300号を迎えることができました。これもひとえに皆様方の多大なるご支援の賜物と深く感謝申しあげます。

昨年は戦後八十年という節目の年を迎え、改めて苦難の時代を乗り越えてこられた高齢者の皆様への尊敬の念と平和の大切さに思いを本では二十年ぶりとなる万博の開催とともに、日本史上初めての女性首相が誕生し、新たな歴史を刻む年となりました。

今年は六十年に一度となる「丙午」(ひのえうま)です。情熱的でパワフルな年となりました。虹の里が後期高齢者(七十五歳)に達し、ますます高齢化が進む中、さらなる地域福祉の拠点となるべく、サービスの向上に努めてゆく所存でございますので、本年も変わらぬご支援・ご協力を賜りますようお祈り申し上げます。

高齢者が“幸”齢者になるために

⚡ 寒さがもたらす「心筋梗塞」にご注意を！

新年が始まり、寒さが一段と厳しくなるこの時期、高齢者にとって怖い病気が心筋梗塞です。国の調査では1月が最も心筋梗塞による死亡率が高い月です。心筋梗塞は、心臓に血液を送る血管が詰まり、心臓の一部が壊死してしまう恐ろしい病気で、動脈硬化の進行や血の塊が出来ることによって引き起こされます。今回は冬に心筋梗塞が増える理由と特に注意すべきポイントについて紹介します。

…冬に心筋梗塞が増える理由…

*寒暖差による血圧の急上昇

暖かい所から寒い所へ移動する際の急激な血圧の上昇が要因です。気温の変化がストレスとなって、心臓への負荷が増すことにより発症します。



*血管の収縮

身体が寒さにさらされると、血管が収縮し、血流が悪化します。これにより心臓に必要な酸素が不足することにより発症します。

*水分摂取の減少

冬は寒さから水分摂取量が減り、知らず知らずのうちに脱水状態となり、血液がドロドロになって冠動脈を詰まらせる原因になります。

…特に注意すべきポイント…

*寒暖差によるヒートショックに注意

→脱衣所やトイレ等あらかじめ暖めておきましょう！



暖かい部屋から寒い浴室やトイレに移動すると血圧が急激に変動します。入浴時は脱衣所などをあらかじめヒーター等で暖めておきましょう。また、お風呂の温度は38~40°Cが適温です。(※42°C以上は血圧が高くなり危険ですし、入浴前のアルコール摂取も避けましょう)

*外出時の注意

→外出の際は、防寒対策をしっかり行いましょう。



寒い日はなるべく外出を控え、外出の際は、コート・マフラー・手袋・レックウォマーなどを着用し、3首(首、手首、足首)の防寒対策をしっかり行いましょう。特に、朝は血圧が上昇しやすいため、寒い冬の朝、外出する時はより注意が必要です。

*隠れ脱水に注意

→冬でも、適度な水分補給をしましょう。

冬は空気が乾燥しているうえ、水分補給も減り、気づかぬうちに脱水症(隠れ脱水)へと進む危険性があります。1日最低でも1000mlの水分補給を心掛けるとともに、入浴前後や就寝前、起床時にコップ1杯の水分を摂りましょう。室内の乾燥対策として加湿器の利用も効果的です。湿度を50~60%に保つことで、感染症予防にもなります。(※加湿器はこまめに掃除しましょう)



*運動不足に注意

→冬でも適度な運動を心がけましょう。

冬は運動不足になりがちですが、適度な運動を心がけましょう。特に高齢者は冬の外出がおっくうになり、体を動かす(運動する)機会が減ります。室内でできる簡単な運動を紹介します。



室内でできる簡単運動

- 座面が硬めの椅子に脚を床につけて座ります。座った状態で背中を背もたれにつけ、片方ずつ膝を伸ばし、つま先を前に出します。10秒間維持し、次に反対側の足を上げます。10回ずつ行います。この運動では、立ち上がりに必要な大腿四頭筋の筋肉が鍛えられます。
- 立った状態での足踏も効果があります。立位になることで、足底部・指への刺激になり、脳へと伝わり、その刺激により、脳はバランスを保とうとする力が働くので、転倒予防にもなります。



この他、定期的に健康診断を受け、自身の健康状態を把握しておくことも重要です。血圧やコレステロール値もチェックし、異常があれば早めに受診しましょう。



生き生きとした老後を応援します



虹の里だよい

Vol.306

2026.1

次号は2月1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
広島市東区馬木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
広島市東区馬木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
「次世代に伝承してゆきましょう！」



~デイサービス1月の主な行事~

第1デイ 082-508-5551

●スイーツカフェ

*1/6(火)「和スイーツ」
*1/23(金)「至福のぜんざい」



●初釜

*1/7(水)茶と和菓子を用意しています。



●池田看護師による健康講座

*1/14(水)13:00~
~冬によく聞くヒートショック~



第2デイ 082-824-8844

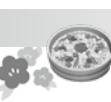
●谷川看護師(所長)による健康講座

*1/10(土)13:00~
~冬場に気をつけたい病気!~
*1/29(木)13:00~
~冬に増える認知症とうつ~



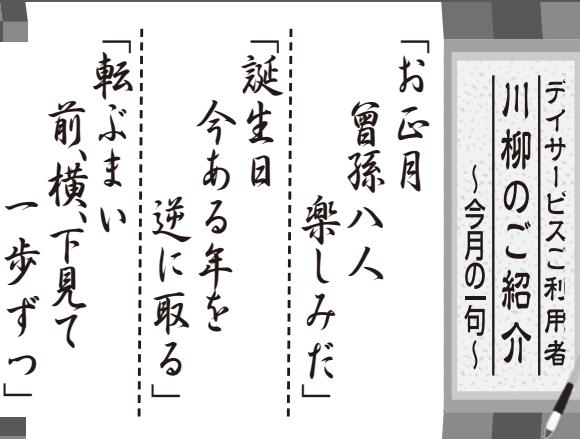
●ごちそう御膳

*1/10(土)「新春御膳」
*1/14(水)「開運ちらしづし御膳」
*1/26(月)「旬のにぎわい御膳」



●新春カラオケ大会

*1/12(月)・22(木)・24(土)



フレイル予防にデイサービスを!②

高齢者の方が、いつまでもご家庭で元気に過ごすために注目されているのが「フレイル」予防です。フレイルとは、加齢に伴って心身の機能が衰え、「健康な状態」と「要介護な状態」の中間に位置しますが、早期に対策することで「健康な状態」に戻り、日常生活に制限なく健康に過ごせる期間(=健康寿命)が伸びます。

フレイル予防には、①運動、②食事、③社会参加(人との交わり)の3つが大切です。虹の里デイサービスでは、「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」をモットーに活動しており、若い人は60歳代の方から、お年寄りの人は100歳以上の方までが、元気に楽しくご利用いただいている。

今回は、フレイル予防のひとつ②「食事」について、虹の里の取り組みを紹介します。

虹の里における「食事」について



虹の里デイサービスの食事(昼食)は、専用の厨房で調理した“できたての温かいお食事”を用意しています。献立は管理栄養士が作成し、個々人に合わせたキザミ食などの形態も対応可能です。食事はご利用者にとって“大きな喜びの一つ”と考え、新鮮な食材はもちろんのこと、季節ごとの旬の味覚や祭事の行事食も用意しています。また、季節の良い時期には屋外バーベキューなども開催しています。食事は栄養を摂っていただくだけでなく、みんなで楽しく、そして「食べたい」という自立を促すものを目指しています。



《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

ご利用者に伺いました~虹の里第1デイ「パンづくり」クラブ~



Q. 参加のきっかけは…

たまたま、お隣に座っていた方から、「パンづくりクラブは楽しいよ!」と声を掛けていただき参加しています。最初は、デイサービスでパンづくりができるの?と、ビックリしましたが、今はとても楽しみにしています。

Q. 「パンづくり」クラブで楽しいことは…

毎回、どんなパンができるのか?想像しながらつくるのも楽しいですし、何より「みんなで作ったパンを、みんなで会話をしながら、みんなで食べる」のが楽しいです。また、毎回できたパンと仲間とで記念写真を撮るのも楽しみのひとつです。

Q. 虹の里デイサービス「パンづくり」クラブの感想をお聞かせください…

10年以上参加していますが、担当の職員さんが、いつも事前に準備をしてくださいますので、とても感謝しております。パンが焼き上がると、毎回季節の花をテーブルに用意して、季節を感じながらのカフェ気分で食べるパンは格別です。

パンづくりクラブは、毎月3回行っています。午前中に生地作りからはじめ、形を整えトッピングし、施設の厨房で焼きます。そして、3時のおやつに焼き立てを食べいただきます。当日は12月と言うこともあります。パンもテーブルの花もクリスマス仕様で、会話も記念写真も華やかに盛り上がっていました。



野菜たっぷりスープ

手軽にできる季節の味

Let's Cooking
306



野菜にはビタミンやカリウムが豊富で、食べ過ぎで疲れた体をリセットしてくれます。

■材料(2人分)

大根…50g
にんじん…50g
白菜…2枚
昆布だし…500ml
塩…少々

■作り方

① 野菜を小さく切ります。
② 鍋に昆布だしと野菜を入れ、柔らかくなるまで煮込みます。
③ 塩で味を整えて完成です。

クリスマス気分を味わつていたたきました。



毎年12月にみんなが一緒に楽しむイベントのひとつに「クリスマス」があります。虹の里でも、利用者・入居者様にクリスマス気分を味わつていました。12月に入りそれぞれの施設でクリスマスの飾りつけを行いました。また、クリスマスでは各施設それぞれが趣向を凝らした「クリスマス会」や「クリスマスランチ」などを企画・開催し、入居者・ご利用者とともに、職員も楽しいひと時を過ごさせていただきました。皆さまの笑顔と笑い声が、虹の里職員にとっての最高の喜びです。ありがとうございました。

