



啓蟄(けいちつ)…二十四節気のひとつで、立春の2つ後、春分の1つ前で、まだ春とは言えないまでもそろそろ春の訪れを感じる時期です。今年3月5日19日までの15日間が啓蟄の期間となります。「啓」には戸を開く、「蟄」には虫が土の中に閉じこもるという意味があり、寒い冬の間、土の中にこもっていた虫たちが地上に出てくるころのことを言います。春の訪れに、虫だけでなく植物や動物、鳥たちも生き生きとした姿を見せ始めます。気温も上昇し始め、自然の目覚めや新生活のスタートに最適な時期です。

### 高齢者が“幸”齢者になるために



## 認知症対策 ～「難聴」について～

「認知症の約40%は予防できる」との研究結果が発表されています(右表)。これは、認知症に陥る要因として、耳が遠くなる「難聴」や「運動不足」などの影響が大きいことで、これらに適切な対策を講じれば、大幅に認知症リスクが減らせることが可能というものです。そこで、今月と来月の2回にわたり、認知症への影響が大きい「難聴」と「運動不足」についての対策を紹介します。今月は、3月3日が「耳の日」※1ということもあり、最も影響が大きい「難聴」について紹介します。



※1「みみ」という語呂合わせと、数字の3が耳の形に似ているから1956年に日本耳鼻咽喉科学会の提案により、3月3日を耳の日と制定されています。

認知症に及ぼす要因

要因	率
難聴	6.7%
運動不足	6.0%
高LDLコレステロール血症	4.5%
社会的孤立	3.5%
その他10項目	18.2%
計	38.9%

### 「難聴」が認知症リスクを高める可能性について

「聞こえ」は単に音を聞くだけでなく、言葉を理解し相手に返す。つまり脳の働きに結びついています。「難聴」により聞こえにくくなると、最初は聞き返していても、少しずつ面倒になり、回数が減り、対人との対話が減って、より「社会的孤立」が進みます。

#### 《難聴が認知症にあたる影響》

- \* 脳への刺激が減る  
聞こえに関わる脳が十分に使われなくなり脳萎縮が進む。
- \* コミュニケーションの減少  
聞き取りにくさがストレスとなり、人との会話や外出が減り、社会的孤立やうつが進む。



### 対策① ～治療できる難聴を見逃さない～

高齢者の難聴は「年だから仕方ない」と本人も家族も思い込みがちですが、実は治療できるケースも少なくありません。聞こえにくいと感じたら、早めに病院を受診しましょう。

#### 《難聴初期に見られる症状》

- \* 小さな声や高い音が聞き取りにくい
- \* 複数人の会話が聞き取りにくい
- \* テレビやラジオの音量が以前より大きくなる
- \* 聞き返しが増える
- \* 会話のテンポが合わない等  
本人が「聞こえにくい」と自覚しにくいことが多いので、家族や周囲の人の気付き、協力が大切です。



聞こえの変化を感じたら、まずは病院を受診することから始めましょう。そして、治る難聴なら適切な治療を受けるとともに、必要に応じて補聴器を活用し、趣味や交流の機会を維持・継続して社会活動や人との交流を続けましょう。



### 対策② ～補聴器の活用～

補聴器を活用し、脳に届く情報量(音)を維持することで、脳が活発に働き、認知機能を維持することができます。しかし、利用に際しては病院(耳鼻咽喉科など)を受診し、本当に必要なのか?どのタイプが合うのか?など、診断を受けることをお勧めします。



#### 《補聴器の上手な活用法》

- \* 早めに使い始める  
まだ大丈夫と先延ばしにすると、脳の音を処理する力が弱まります。早い段階で使い始める事をお勧めします。
- \* 専門家(業者)のサポートを受ける  
補聴器は“つければ終わり”ではなく、音や装着感の調整、設定など、専門家(業者)のサポートが重要です。
- \* 毎日使う習慣をつける等  
音に慣れるには時間が必要です。少しずつでも毎日使しましょう。  
この他、補聴器の使い始めは、聞こえ方の変化で戸惑いを感じます。家族や周囲の人がゆっくり話すなど協力が必要です。



### 対策③ ～人との関わりを減らさない～

聞こえが低下すると、聞いた内容に自信が持たなくなり、発言する機会を減らします。その結果、人との関わりが減り、社会的孤立へとつながっていきます。補聴器を活用するほか、相手に聞こえにくいことを伝え、ゆっくり話してもらうなどし、人との関わりを減らさないようにしましょう。

## 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。

### スタック

…雪道やぬかるみ、砂地などにタイヤがはまり、車が動けなくなる現象を言います。タイヤが路面をうまく掴めず空転してしまい、アクセルを踏んでも前にも後ろにも進めない状態です。脱輪と似ていますが、脱輪はタイヤが道路から完全に外れる現象です。スタックは軟弱な路面にタイヤがはまる現象で、グリップ力が低下する路面で起こり、焦ってアクセルを踏みすぎると、さらに沈み込むので注意が必要です。

### レアアース(希土類元素:きどるいげんそ)

…現代のハイテク製品を支える重要素材で17種類の金属元素の総称です。特にネオジムやジスプロシウムは、EV(電気自動車)や再生可能エネルギーの普及とともに需要が高まっています。中国が全体の70%を生産しており、日本も90%以上を中国から輸入していましたが、昨今の日中問題もあり、60%前後に減り、南鳥島沖合の深海からレアアースの試掘を開始しました。しかしながら、生産化するまでは10年程度要すると云われています。

3月:イチゴ



# 虹の里だより

Vol.308

2026.3

次号は4月5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



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「小河源車庫」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「小河源車庫」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「小河源車庫」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

# 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！



# フレイル予防にデイサービスを!

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」の間をいいますが、早期に予防(対策)することで「健康な状態」に戻り、日常生活を制限なく、健康に過ごせます。(=「健康寿命」がのびます。)

フレイル予防には、運動、食事、社会参加(=人との交わり)の3つが大切です。虹の里のデイサービスは「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歳代から、お年寄りの方は100歳以上の方まで、元気に楽しくご利用いただいています。

今回は、フレイル予防の柱のひとつ「運動」について、虹の里の活動を紹介します。

## 運動について

虹の里のデイサービスには、22のクラブ活動があり、その中で運動系のクラブは、

- ①グランドゴルフ ②パットパットゴルフ ③カーリング
- ④ペタンク ⑤フラダンス等です。

グランドゴルフは、特に天気の良い日には、屋外で楽しんでいただいています。また、体を使った椅子体操や日替わりゲーム、エアロバイク・ムーブサイクルなどのフィットネス機器も用意しており、これらの中から、自分に合った好きなものを、自分のペースで、利用いただいています。



《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

## ～デイサービス3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

\*3/3(火) 13:00～

「高齢者に多い難聴のお話し」

\*3/9(月) 13:00～

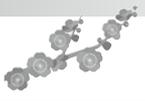
「高齢者の誤嚥性肺炎について」



### ●ごちそうの日

\*3/3(火) [ひな御膳]

\*3/26(木) [弥生御膳]



### ●スイーツカフェ

\*3/6(金) [春色カフェ]

\*3/17(火) [春のお彼岸スイーツ]



第2デイ ☎082-824-8844

### ●谷川看護師(所長)による健康講座

\*3/4(水) 13:00～

「高齢者に多い 難聴のお話し」

\*3/19(木) 13:00～

「知っておきたい高齢者と薬」



### ●ごちそう御膳

\*3/7(土) [春の彩御膳]

\*3/20(金・祝) [弥生御膳]

\*3/26(木) [華やかちらし寿司御膳]



### ●第10回クラブ発表会

\*3/24(火) フラダンス

\*3/25(水) 童謡・詩吟



## ご利用者に伺いました～第1デイ「フラワーアレンジメント」クラブ～

### Q.参加のきっかけを教えてください…

花はとても好きですが、育てるのが苦手なため家には花が少ないことから参加しています。出来上がったアレンジメントは持ち帰り、玄関などに飾り楽しんでいます。観るのも良いですし、香りも楽しめます。



### Q.クラブでの楽しいことは…

仲間と会話をしながらのアレンジメントも良いですが、季節に応じたいろんな花を用意して下さるので、知らない花と出会えるのもとても楽しく、毎月の活動がとても待ち遠しいです。

### Q.クラブの感想を教えてください…

毎回その季節に合った花を用意して下さるので、季節感が味わえてとても良いです。また、季節によっては、切り花では日もちが悪いので、寄せ植え等に変更したりと、利用者の事を考えた工夫を行ってくれるので嬉しいです。

「フラワーアレンジメント」クラブは、毎月2～4回、予約制で行なっていますが、通常は1回10名様程度が参加されていますが、イベント時期には多くの方が参加され、今年のお正月用のアレンジメント花は80人を超える参加者がありました。



虹の里  
仲間を求めて  
今日も行く」

「小雪降る  
サザンカの花  
耐えて咲く」

「ボケ検査  
お口なめらか  
異状なし」

デイサービスご利用者  
川柳のご紹介  
～今月の一句～

## 菜の花入り和風キッシュ

手軽にできる季節の味



白みそを使ったやさしい  
味で、旬の菜の花とよく  
合います!

### ■材料(2人分)

卵…2個  
かにかまぼこ…4本  
菜の花…50g  
エリンギ…20g  
クリームチーズ…30g  
かつお削り節…1g  
① 無調整豆乳…100ml  
白みそ…20g

### ■作り方

- ① かにかまぼこは1cm幅に切る。菜の花はサツと茹でて食べやすい長さに切り、水気を絞る。エリンギは2cm長さの薄切りにする。
- ② 卵は割りほぐし、①を加えてよく混ぜる。かにかま、エリンギ、削り節を加えて混ぜ、耐熱容器に流し入れる。クリームチーズを少しずつところどころに散らし、菜の花をのせる。
- ③ 170℃に予熱したオーブンで約35分焼く(※耐熱容器の大きさによって加熱時間が多少変わってくるので調整してください)

## 節分～無病息災を願い～

虹の里では2月3日の節分に合わせて、「節分行事」を各施設で行い、利用者・入居者の方と共に今年の無病息災を願いました。催しでは、職員が「鬼」(=優しい鬼?)に扮し、一緒に記念写真を撮ったり、節分スイーツや恵方巻をいただきました。今年も元気な笑顔と楽しい声がいっぱいでした。

