ライフアートコミュニティ佐保の里
通所介護･訪問介護･居宅介護支援･訪問看護

佐保の里たより

デイサービスセンター佐保の里
〒630-8105　奈良市佐保台2丁目902-241
青山デイサービスセンター
〒630-8101　奈良市青山4丁目3番
菅原デイサービスセンター
〒631-0842　奈良市菅原町298-1
新大宮デイサービスセンター
〒630-8115　奈良市大宮町3丁目4-18
訪問介護･看護ステーション佐保の里
ケアプランセンター佐保の里
〒630-8105　奈良市佐保台2丁目902-377
ホームページ http://www.lifeartcommunity.com

第72回正倉院展が開催されました

正倉院は奈良時代に建立された東大寺の倉庫で、聖武天皇の遺愛品を中心に9000点ある宝物のうち、正倉院展で公開される宝物の品目は、約60点です。今年は、楽器、伎楽面、遊戯具、調度品、佩飾品、染織品、文書・経巻等が出陳され、正倉院宝物の主要なジャンルの名品が展示されました。また、武器・武具と薬物がまとまって出陳されるのも特徴で、古代における武人の装いが見られ、薬物は光明皇后が病人に分け与えるために東大寺の大仏に献納したものを中心に6点が出陳されました。中国やインドから運ばれてきたと考えられる薬が多く保存されています。「シルクロードの終着点」とも例えられる正倉院に集まった薬は、日本の薬の始まりとも言われており、薬物は新型コロナウィルスの感染が広がる現代と同様に、奈良時代の人々がどのように疫病と闘ったかを伝えるものとして注目されています。

本年度の開催は終わりましたが、例年初秋より約2週間開催されておりますので、正倉院展で奈良の地元で奈良時代の文化に触れてみてはいかがでしょうか。

会場は奈良国立博物館（東新館・西新館）で開催されます。奈良公園や東大寺の散策がてらに立ち寄られてはいかがでしょうか。

奈良風景紀行（若草山　秋の開山）

若草山は、昔は「三笠山」と呼ばれていました。なぜかというと、笠を伏せたような3段からなる山の形からそう呼ばれていたそうです。しかし昭和10年に三笠宮家が創立されると「宮さんを足で踏んだら罰が当たる」との理由で強引に若草山に改名したと、佐保の里に来られているご利用者様に教えていただきました。

万葉集など古い史料には若草山という言葉はありません。

若草山には開山時期があって春は3か月間、秋は2か月間しか入山できません。理由は若草山の芝を守るためだそうです。

秋の開山期間は9月10日～11月25日　9:00～17:00

入山ゲートから山頂の鶯塚古墳までは約45分ほどで登頂できます。秋は気候も良く、初心者でも自分のペースで登れるためハイキングにおすすめです。

山頂の鶯塚古墳は日本一高い場所に築かれた古墳といわれ枕草子にも「うぐいすの陵（みささぎ）」として登場します。

諸説ありますが、山焼きの起源は鶯塚に葬る霊魂を鎮めるための供養ともいわれています。

令和2年度　七夕短冊願い事表彰

各センターで七夕のレクリエーションとして、短冊にご利用者の皆様に綴って頂いた願い事の中から、選考された作品について、表彰式を行いました。

デイサービスセンター佐保の里

鳥井芳英・悦子様

山根光夫様

青山デイサービスセンター

林武雄様

松本富子様

菅原デイサービスセンター

山崎美智子様

飛藝勉様

宮廻俊徳様

新大宮デイサービスセンター

岡井シヅ子様

河内豊子様

中嶋泰子様

今後も皆様に喜んでいただけるイベントを企画して参ります。
お楽しみに！

レクリエーション

秋ですね。敬老会、運動会など、楽しいイベントが盛りだくさんでした。

佐保の里

秋のコスモス
ドライブ
中宮寺跡に行きました

敬老の食事会

運動会

応援合戦は
盛り上りましたね！

青山

敬老の食事会

運動会

選手宣誓
玉入れ
パン食い競争

日頃のリハビリの成果を見せました！

菅原

太郎と花子さん　民謡レク

素晴らしい演奏に合わせ、皆様、楽しく歌って頂きました。

運動会

今年は、赤組、白組、どっちが勝ったでしょうか？！

新大宮

敬老会

楽しいお食事会

運動会

芯幹線ゲーム
パン食い競争
着ては脱いで渡してリレー

楽しく元気に怪我なく頑張りました。

自慢のご利用者様

訪問看護・介護　青山デイサービス

なかにし
中西　ナラ子　様　７７歳

昭和17年1月生まれ

　デイサービスを週3回・訪問リハビリを週2回
訪問介護を週2回、担当ケアマネさんも佐保の里　という
全てライフアートコミュニティグループをご利用頂いております。

　奈良県天理市で5人姉妹の4番目としてお生まれになりました。娘時代は（当時、女子は少なかった）銀行にお勤めされていました。 お見合い結婚をされ奈良市の老舗菓子処 「中西与三郎」へ嫁がれ和菓子作りも初めてのことで、わからないことばかりでしたが、ご主人と一緒に切り盛りされてこられました。お子様も一男一女に恵まれ、子育てに追われながらも、お店のことも両立し日々忙しく過ごされていました。「辛いこともあったのでは？」との問いに、実家に電話をかけて話を聞いてもらいました・・・と。帰りたい気持ちを押さえられていたと察します。奈良町で創業100年を超えるという由緒あるお店をご夫婦で守ってこられ今は、息子さんが後を継がれています。今も、創業当初の佇まいを残しておられ、お饅頭をはじめ、夏はかき氷冬はぜんざいと行列のできる人気店です。中西様曰く「今は何もできないけど・・・」とおっしゃっていますが、代々のお店を見守っていて下さいね。

～　お元気の秘訣～

　平成28年に脳出血を発症され、右麻痺が残ってしまいます。日々忙しく何でもこなされてきましたが、思うようにいかないことも多々とおありになったと思います。一人でお家にいてもよいことを考えないということもあり、翌年の4月から青山デイサービスをご利用下さいました。同年代の方々とのおしゃべりやレクリエーション、一番惹かれたのが、リハビリだったそうです。デイサービスも慣れてこられた半年後には訪問リハビリも開始されお家にいても体を動かすことを意識され、その結果、動きにくかった手が字も書けるほどに効果が出ているそうです。セラピストによる、マッサージや歩行練習で足の浮腫も軽減されたようです。中西様の頑張りの成果ですね。インタビュー当日もデイサービスでのレクリエーションが書道で集中して取り組まれているお姿を拝見しました。
　また、週2回の訪問介護もご利用してくださっており、自宅での入浴も楽しまれています。
デイサービス・訪問看護・訪問介護と毎日　誰かが中西様と一緒の時間を過ごさせて頂いています。
「お忙しいですね・・」との問いに、「それが刺激になっていいかもしれません」と前向きに考えられていました。
インタビューの間も終始、笑顔でたくさんお話してくださり、こちらが元気を頂きました。 ありがとうございました。

サービスを利用して・・・

　平成28年から介護サービスをご利用下さっています。訪問系、通所と日々の職員との関りの中で、訪問さんとは「1対1で色々な話ができて楽しい」また、デイサービスも「自宅ではできないことができる」と毎日をアクティブに過ごされているようです。「どちらのサービスも職員さんがやさしくてよくしてくれる」と笑顔でお話してくださいました。これからも中西様の笑顔がもっと見られるように支援させて頂きます。
貴重なお話ありがとうございました。

インタビュー：社長室 森井理事

withコロナ時代のインフルエンザ

インフルエンザは例年12月～3月頃に流行します。新型コロナについては現在、季節性の流行は確認されていませんが、「暑くて湿度が高い環境」よりも「寒くて湿度が低い環境」の方が伝播しやすいという報告もあり、夏よりも冬に流行しやすい可能性があります。つまり、この冬はインフルエンザと新型コロナが同時に流行する可能性があります。

コロナウイルスとインフルエンザの違い

	インフルエンザ	新型コロナ
感染経路	飛沫	飛沫 （接触、エアロゾル感染も）
基本再生産数	1.4～4	1.4～6.6
感染性のピーク	発症後	発症前
潜伏期	1～4日（中央値2日）	2～14日（中央値5日）
重症化リスク因子	65歳以上の高齢者、2歳未満の小児、免疫不全者、妊婦、肥満、慢性呼吸器疾患、慢性腎疾患など	高齢者、男性、肥満、高血圧、慢性呼吸器疾患、心疾患、2型糖尿病、がん、慢性腎疾患など
致死率	0.01～0.1%	3-5%
症状の持続期間	3-7日	2～3週
ワクチン	承認済み	未承認
診断	抗原検査	PCR検査、抗原検査、抗体検査
抗ウイルス薬	オセルタミビル（タミフル）、バロキサビル マルボキシル（ゾフルーザ）など	レムデシビル （ベルクリー）

症状	新型コロナ 軽症～重症まで幅広い 季節性は不明	かぜ 緩徐に発症 年中みられる だらだら続く	インフルエンザ 突然の発症 冬に多い 通常5～7日で軽快
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
咳	◎	◎	◎
咽頭痛	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	◎
関節痛 筋肉痛	○	×	◎
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
下痢	△	×	○ 特に小児で多い
くしゃみ	×	◎	×

新型コロナとインフルエンザはどちらも呼吸器感染症であり、症状がよく似ています。発熱、頭痛、筋肉痛、頭痛、咳といった症状はどちらでも見られます。一方、息切れ、嗅覚・味覚障害という症状は新型コロナに特徴的と言えますが、必ずみられる症状というわけではないため、症状だけでこの2つの感染症を区別することは実際には難しいことが多いです。 withコロナ時代には、インフルエンザは過去のようには流行らない可能性も指摘されています。例年9月から流行が始まりますが、今年の感染者数は60分の1程度と非常に少ないです。これは、日本国民が新型コロナの感染対策を徹底することによって本来流行していたはずのインフルエンザも減ったのではないかと考えられています。しかし、過度な安心はせず、各自が感染対策を徹底することが流行の抑制に繋がります。特にハイリスクの方は今年は必ずインフルエンザワクチンを接種するようにしましょう。

高齢者の嚥下について

誤嚥とは、本来なら口腔から咽頭、そして食道を通って胃に送られるべき食べ物や唾液が、誤って喉頭と気管に入ってしまうことです。通常、健常者では「誤嚥」や「喉頭侵入」（食物が喉頭内、声門上に侵入すること）が起こると、防御反応（咳やむせ）によって気管内に侵入した食物などを除去できます。しかし摂食嚥下障害をもつ患者さんや、高齢者においてはこの反応が低下していることがあります。

これらの誤嚥が起こることで最も心配されるのは誤嚥性肺炎です。食物・胃内容物・咽頭分泌物（唾液）を誤嚥し、咳反射などでこれらを排除できないときに発生します。厚生労働省による「死因別死亡数の割合」を見てみると、2019年度の肺炎での死亡率は5位、誤嚥性肺炎での死亡率は6位と示されています

誤嚥を予防する5つのポイント

①食事内容（飲み込みやすいもの）を考える

②食事をするときの姿勢

③口に運ぶ量とスピード

④嚥下機能を高めるリハビリを行う

⑤口の中を清潔にする

リハビリ室　　室　長　　谷本　俊宏
理学療法士　　　　　　上東　剛志

掲　示　板

Zoomを使ったリモートによる維持審査の実施

9月28日、29日の2日間にわたり、ISOを導入して以来初めてZoom機能を使ったリモートによる維持審査が行われました。28日には、オープニングミーティングを行った後、二手に分かれて経営者インタビューと管理責任者・事務局・介護事業統括部、青山デイサービスの審査を皮切りに、審査が行われ午前の審査を終了しました。
午後からは、同じく二手に分かれて、訪問介護ステーション、訪問看護ステーション、新大宮デイサービスセンターの審査が行われました。
29日には居宅介護支援事業所の審査が行われたあと、前日の見直しとクロージングミーティングが行われ、審査の結果不適合事項は無く、適合との判断をして頂き、無事今回の維持審査を終える事が出来ました。
本来であれば4月に予定されていた維持審査ですが、コロナ禍の中で審査員が東京から来られることもあり、高齢者施設での審査という事で延期の要請をした上で日程の変更とリモートでの審査を実施して頂きました。
来年には再認証審査も予定されており、「当たり前の事を当たり前にする」事を基本に日々の業務に励んで参ります。

（維持審査風景）

ご利用者様アンケートの実施

毎年、年2回実施しておりますご利用者様アンケートを本年度も、今春に引き続いて8月に実施致しました。
アンケートはご利用者様からの色々な貴重な意見を吸い上げ、それらをサービスに活かせる絶好の機会でもあり、苦言やお褒めの言葉も頂きます。各センター毎に毎月実施しているミーティングでご利用者様からの要望等を話し合い、改善に向けて全職員で取り組んで参ります。
意見としましては、
・季節に応じたドライブに出掛けたい
・気持ちの入っていない職員がいる。呼んでも素っ気なくされる時がある。
・入浴はもう少しゆっくり入りたい。お湯につかっている時間がもう少しゆったり出来ればと思う。
・トイレが時々汚れている時がある。　等々。
全ての声に耳を傾けて、地域に密着した、介護を望む、介護を必要とする方々に気持ちよく利用頂く為に最善の努力を続けていきます。

飛沫防止パネルの設置

空気の乾燥するこれからの時期、新型コロナだけではなく、インフルエンザ等の感染症に注意が必要な季節を迎えます。佐保の里グループ各センターでは咳やくしゃみ等で飛び散る飛沫による感染リスクを防ぐために各テーブルに飛沫防止パネルを設置し、ご利用者の方々に安全にご利用頂けるよう対策を講じております。