



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



ディ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

電話：0742-70-5020

FAX：0742-70-5022

青山ディサービスセンター

〒630-8101

奈良市青山4丁目3番地

電話：0742-23-1020

FAX：0742-23-3022

ホームページ <http://www.lifeartcommunity.com>

佐保の里たより



地域社会と今後の「佐保の里」の介護事業について

「佐保の里」は、奈良市佐保台の住宅地に平成17年3月に開設させていただき丸7年を迎える事になりました。

現在、「佐保の里」と平成21年6月に開設しました「青山デイサービスセンター」とともに、地域のご利用者様はじめ遠くは木津川市・精華町のご利用者様まで、多数の皆様にご利用いただいています。

このことは、私ども「佐保の里」が重視しているご利用者様の「安全」「安心」と「健康と癒し」をご利用者様・ご家族様にご理解いただけたこと、また、地域の皆様のご支援の賜と心より厚くお礼申しあげます。



高齢化や核家族化が加速するなか、介護が必要な方々を社会全体で支える新たな仕組みとして、平成12年4月より介護保険制度が導入されました。以後、3年ごとに制度の見直しが行われ、平成24年4月の改正では、医療・介護ともにより一層「在宅」でのサービス重視に向っています。

「佐保の里」は、介護保険事業に携わる事業所の運営の在り方として、地域重視で医療と介護の包括ケアの重要性を考えた今後の展開として、通所介護・訪問介護（看護）・居宅介護支援・宿泊設備を含めた24時間365日のサービス等を各地域で体系的に行い、ご利用者様・ご家族様、地域の皆様に「安全」と「安心」「健康と癒し」が保持できる「暮らし」「環境作り」をお手伝いさせて頂きたいと考えています。



「ライフアートコミュニティ 佐保の里」は、現在2か所のデイサービスと訪問介護・居宅介護支援事業の事業所ですが、今後の展開で地域を重視し、「介護のことなら佐保の里に相談したら何でもしてくれるよ」と、ご利用様が地域の在宅で安心していつも通りの生活が出来るように、ご家族様の介護負担が少しでも軽減され、地域の皆様に信頼いただける事業所として頑張っています。

今後とも、ご利用者様・ご家族様、地域の皆様、介護事業者、医療機関の皆様方のご支援ご協力を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。



佐保の里のホームページを開設しましたので一度ご覧ください

<http://www.lifeartcommunity.com>

事務長 藤永 栄一

レクリエーション

佐保の里



初詣



今年も新年のご挨拶に皆さんで初詣に出かけました！！今年も元気に楽しく過ごせますようにと、皆さんでお願いに行きました！！



良い年になりますように



迫力満点！！

今年はとても悪い鬼が来ました！！



和太鼓と津軽三味線を披露してくださいました！！和太鼓は全身が震えるほどの迫力！！津軽三味線はとても美しい音色でした。



自慢のご利用者さん



奈良市青山在住 （訪問サービスのご利用者様）

西崎 禮子さん 84歳

何事にもチャレンジされる明るく穏やかな方です



西崎さんは大変温和で、誰とでも合わせていただき訪問介護で生活支援をさせていただいていますが、年齢を思わせないほど精神的にも気丈にされ、おひとり生活ではありますが、何とか自立生活を頑張っておられます。



西崎さんが実際に体験されたことをご紹介します！！

大阪の千日前で誕生され、青春時代は戦争中、戦争後の真っ只中にあり、娘さん時代には勉強ではなく近く軍需工場で「お国のために……」女子挺身隊として働き、今の若い方には想像がつかないほどの青春時代であったと話されていますが、現在の年齢になってもその頃の友人との電話連絡や御年賀状のやりとりをされているほど、強いつながりがありますと話されています。

西崎さんをご紹介させていただきます

大阪の千日前で誕生され、ご主人と結婚後枚方市に住まわれていました。ご結婚後3人の子供さんに恵まれましたが、出産後25歳の時にリュウマチを患われ、子育ての大変な時代に身体の自由が利かず10年近く治療を続けてこられ、やっと一般的な生活できるまで回復されました。

ご本人さんの頑張りもさることながら、今はもう他界されたご主人様や周囲で支えていただいた方々には、本当に心から感謝していると話していただきました。

また現在は子供さんも成長され、ご主人も他界され、現在はおひとり暮らしですが、周囲の妹さんや姪子さんに手助けしていただき何とか自立されておられます。



西崎さんは高血圧やリュウマチを患っており、少しでも自身の生活を自立し行動できるようにと週2回佐保の里の生活支援をご利用下さり、お掃除などの支援をさせていただいていますが、その他の家事はご不自由な足、腰でこなされています。

佐保の里の訪問ヘルパーがご自宅に訪問させていただくと、お掃除などのお手伝いをさせていただく合間には昔話で盛りあがる??こともあるそうです(笑)。ヘルパーの職員の皆さんが親切にして下さるお陰で在宅で頑張っていますよ！とお話しして下さいました。😊

😊 こちらこそ今後も出来るだけのお手伝いをさせて頂きたいと考えています……

掲 示 板

熊野本宮大社を参拝



2月25日(土)、(株)ライフアートプランテックと(株)ライフアートコミュニティ両社の社運隆昌と施設の安全、ご利用様の健康を祈願のため、理事長を始め幹部により、和歌山県熊野本宮大社を参拝しました。熊野本宮大社は昨年9月に台風12号の豪雨で熊野の山々が鳴動崩落、多くの尊い人命が奪われ、また鳥居前と旧社地「大斎原」は一面泥に覆われる等、大きな災害を被りましたが、復旧にあたり、同社の神官の方々も作業服姿で、全国から多くのボランティアの方々にも尽力いただき、何とか再生に至ったとの神官の方のお話でした。昨年とは東日本大震災等災害の多い1年でしたが、今年は災害のない年でありますようにと念じながらの熊野参拝でした。

達陀帽はインフルエンザも撃退？

昨年の東北大震災に続いて、今年は日本列島が異常な寒波に見舞われ、日本海側では大雪による災害が発生、加えてインフルエンザが猛威を振るい、全国の医療機関の受信者数は200万人を超えるという報道があり、その中でも感染者は0歳～4歳の子供が15.4%、5歳～9歳が25.9%、10歳～14歳が15.4%と半数以上が14歳以下の子供さんが感染し、ピークは過ぎましたが、被害は幼い子供さん達に集中していたようです。0歳から4歳の幼児がインフルエンザにかかった場合、怖いのはインフルエンザ脳症・脳炎です。死に至る確率は31%とされています。60歳以上のお年寄りには免疫があるのか、感染者は8%に留まっていますが、お年寄りの場合、怖いのは高熱による肺炎と持病の悪化とのことです。いづれにしても、インフルエンザを予防するには、予防接種を受け、手洗い、嗽、マスクの着用等の自己管理が大切です。



話は変わりますが、東大寺二月堂では1260年以上一度も休むことなく修二会(お水取り)という伝統行事が毎年行われています。この行事は天平勝宝4年(752年)、東大寺開山良弁僧正の高弟、実忠和尚によってはじめられたと伝えられています。この行事の中に、大松明を持った練行衆が内陣をかけまわる「達陀」という妙法があり、金欄の帽子をかぶった僧(水天)現れ水をまく、するともう一人の僧(火天)が現れ、炭火を散らす。やがて松明を抱えた火天と灑水器を持った水天が現れる。堂内は足音がドンドンとリズムカルに響き、松明の火がいつぱいに広がる。煙、木の焼ける香りがお堂に漂う。火の勢いが高まってくると、松明がお堂の中央に投げ出されるという行法ですが、3月15日には「達陀帽戴き」といって、この達陀の行法で僧がかぶっていた金欄の帽子を子供にかぶせると風邪をひいたり病気をすることなく幸福で健やかに成長するという言い伝えがあります。



東大寺二月堂のお水取り

外部監査と内部監査

早いもので、佐保の里がISO9001の認証を取得して丸6年になります。外部監査として毎年1回の維持審査と3年毎に再認証審査が行われることになっており、今回4月24日、25日の2日間にわたり、第三者機関(ビューローベリタスジャパン)により、2度目の再認証審査が行われます。ISOをツールとして運営に活用してきた積りですが、さて審査員の判定は如何に？



2月22日(水)、24日(金)の2日間、内部監査を実施しました。内部監査は年2回、2月と8月に実施しています。今回は被監査部門として、佐保の里ディサービス、青山ディサービス、ケアプランセンター、管理責任者の4部門で、他部門の職員が監査員となって、互いの部門の業務改善を目的として、要求事項や業務内容に関する適合性の確認を行い、不適合事項や要改善事項があれば、期限を決めて是正処置を講じます。内部監査で大切なことは、他部門を客観的に評価しますので、言いにくいことも言わなければなりませんので、『嫌な奴』と思われても気にしないことです。



達陀帽いただくせ

新規ご利用者様の声コーナー

小倉 靖夫 様 67歳

平成24年1月よりご利用を開始されました。



＜佐保の里の感想を語っていただきました……＞

佐保の里にきた当初は足が上がりなかつたけど、スリグマシンを続けている内に、足が上がるようになり、座布団とか炬燵の端に引っかからなくなった。ここは楽しいし、前の施設では過剰な介助で、構われ過ぎだったけど、佐保の里は自立支援を中心にしていてくれるので、何でも「自分でやろう」という意欲をもつことができる。



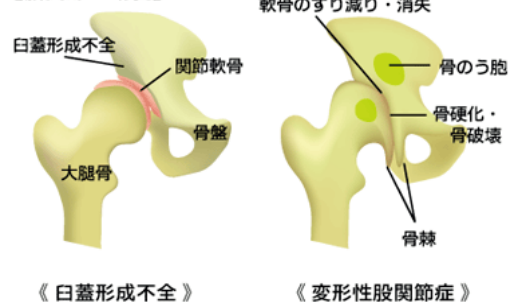
介護予防～変形性股関節症～

【変形性股関節症とは？】

大腿骨頭と寛骨臼の関節軟骨が変性・摩耗していく病気です。軟骨の変性・摩耗は、労働や運動、外傷などの負荷が加わり発生します。さらに軟骨細胞の代謝障害が起き、軟骨の破壊が進行するとともに、滑膜炎が起きて関節に水がたまったり、骨破壊も進みます。

変形性股関節症には、原因が明らかでない一次性と、先天性股関節脱臼や臼蓋形成不全(股関節の屋根が浅い)、外傷や感染症などに続発する二次性があります。日本では、ほとんどが二次性股関節症で、女性に多く発症します。症状としては、疼痛や可動域制限、股関節の変形や筋力低下による跛行などがあります。

【股関節の場合】



【日常生活で気を付けること】

ベッド・いす・洋式トイレなどの洋式生活が望ましいといえます。激しい運動や、重労働、立ち座りの繰り返しなどはなるべく避けるべきです。また、ハイヒールや、底の硬い靴は避け、なるべくクッションのあるスニーカータイプの靴をはくようにしましょう。

関節周囲を冷やさないようにすることも大切です。冷えることで筋肉などが緊張し、血行が悪くなったり、痛みを感じやすくなります。逆に温泉や入浴で温めることは効果的です。

歩行時痛や、跛行がある場合には杖を使うべきです。杖は、かばう脚の逆側につきます。杖をつくことにより股関節にかかる負担を減らすことができます。

体重が重いと関節への負荷が大きくなるため、減量も効果的ですが、無理なダイエットは身体への負担が大きいため、計画的に行うことが重要です。

【股関節を守る運動】

強すぎる運動では、関節や筋肉を痛めたり、軟骨をすり減らす場合があるので、軽い負荷で行うようにしましょう。ウォーキングは股関節への負担が少なく、全身運動になり、股関節周りの筋肉を鍛え血行をよくします。

(1) お尻の筋肉(大殿筋)の運動

うつ伏せになり、片方の膝を曲げます。膝を曲げた方の足を床から少し浮かせます。これは無理をすると腰痛の原因になるため、気を付けてください。足が床から少し浮くだけでも十分です。

うつ伏せが出来ない方は、仰向けになり、膝を立てます。両手はお腹の上に乗せ、お尻を持ち上げます。

(2) 腰の横の筋肉(中殿筋)の運動

横向きになり、膝を伸ばしたまま足を上に持ち上げます。つま先は前を向くようにして、腰や膝が曲がらないように気を付けてください。

(3) 太ももに筋肉(大腿四頭筋)の運動

仰向けになり、片方の膝を立てます。伸ばした方の足を膝が曲がらないように気を付け、床から10cmほど持ち上げます。

【注意！！転倒しやすい場所】

佐保の里・青山デイサービスで転倒しやすい場所を聞き取りアンケートを実施してみました。

- 1 居間(コタツ布団の角・部屋の敷居 等)
- 2 屋外 (庭・デコボコな道 等)
- 3 寝室(布団の角に引っかかる・ベットからの立ち上がり直ぐ等)

気を付けていても転んでしまう・・・
でも 大丈夫！
←危険な場所はここです！！

青山デイサービスセンター

・今年も寒い日が続いて体調を崩された方も多くいましたが、笑顔で元気に青山を利用していただいているご利用者様を見るたびに職員たちのほうが元気をいただいているような思いを感じます。もちろんご利用者様には心と身体を癒していただけるサービスを提供できるように職員一同頑張っていきますのでこれからも宜しくお願い致します。

職員による個別リハ

・青山デイサービスセンターで行っているレッドコードによるスリングやマシントレーニングのほかにも個別で行うリハビリを実施しています。個別リハでは理学療法士が作成したプログラムを基にしてお客様に必要なリハビリを提供させていただいています。

ご利用者様に充実したリハビリを提供するにあたり全職員が誰でもできるようにと心掛けております。いつ来てもご利用者様に満足して頂けるようなリハビリを目指しております。



＊パートさんによる歩行訓練

ご利用者の手作り作品



・ご利用者様のお手すきのお時間をいただいて、デイフロアに飾ってある壁画や、手芸作品などを製作しています。

職員よりも手先が器用なご利用者様がたくさんおられるので次々と素晴らしい作品が出来上がっていくので職員も一緒になって楽しませていただいております。

＊ご利用者様たちによる貼り絵の合作です。見事な作品になりました(〇)

青山看護師四人衆



今回の看護師さんは...

楠瀬 律子さん



止血方法についてお話します。

特に血液を固まりにくくするお薬(ワーファリン、バファリン等)を飲まれている方は、止まりにくいのでしっかり止血してください。(バファリンはワーファリンほどではありません)

怪我をして、止血するのに一番有効なのは圧迫止血です。滅菌ガーゼを傷口にあてて、その上から3分以上押さえ続けます。途中で手をゆるめたり、傷口をのぞいてはいけません。その後、テープでしっかり固定してください。止まらないときはすぐ受診してください。

出血が多い場合は、清潔なタオルで押さえ、手足であれば心臓より高い位置に持ってくると止血しやすくなります。

ご不明な点があればお気軽にいつでもご相談ください。お待ちしております。

◎直接圧迫止血法

出血している傷口の上に、清潔なガーゼやハンカチをあて、手で押さえ、出血を止める方法です。

負傷者に手当てを行うとき、出血に直接触れないようビニール袋、ゴム手袋等を使用してください。



・手足であれば心臓より高い位置に持ってくると止血しやすくなる



青山デイサービスセンター
施設長 森井 美喜