

Lac

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



高齢化社会について想うこと

いよいよ4月から改訂版介護保険制度がスタートしました。私自身は今回の改正について色々言いたい事があります。しかし制度が変わろうと私達がしなければならないことは何も変わりません。それは「地域社会に密着し介護を望む又必要とする生活者に対し生きる喜びと健康を守る為に限らない努力を重ねる」ことです。



ところで、これから迎える超高齢化社会において安心して生活する為の政策として

「社会保障と税の一体改革」が国の方針として挙げられています。2050年頃が超高齢化社会のピークと言われているますが私が生まれた第二次ベビーブームの世代が75歳以上になるのがこの頃です。

しかし今の国の政策では自分が年を取った時安心して生活が送れるとは思いません。

これからの時代は国の施しに期待するだけではなく私達の世代が「将来はこういう社会にしたい」と真剣に考え行動に移す事が必要になってくるのかな？と思います。

一番よいのは第三次ベビーブームが到来することなんですが・・・

そして、自分が年を取ったとき何を思っているのか想像する事もあります。

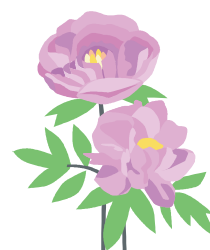
介護を受けながら、若い介護職員に対し「口のきき方がなっていない。」と説教しているのでしょうか？「子供と一緒に暮らしたい。だけど迷惑はかけたくない。」と葛藤しているのでしょうか？そんな私に「気づいて」くれたり最期を迎えた時、惜しんでくれる人がいて欲しいな、と思っています。

私たちの仕事は、人生の集大成といえる一番大切な時を幸せに過ごすことができるように、お手伝いをさせて頂く事です。私にその資格があるか、という事も含め、その使命の重さに潰れそうになることもあります。でもそこで経験した出会いや喜びは何事にも替え難い私自身の財産になっています。

出会ったすべての方とのご縁を大切に「出会う事ができてよかった」と思って頂けるような人間になることを目指して、これからも全力で頑張りますので宜しくお願い致します。



佐保の里ホームページ <http://www.lifeartcommunity.com>



介護支援専門員(管理者) 酒井 賢一

レクリエーション



お花見

お花見といえば桜の花見をさすのはなぜでしょう？

それは平安時代より花の代名詞になっているからだそうです。奈良時代は花といえば梅や萩をさしていたそうです。平安の貴族たちは桜の花に心躍らせ、桜を愛でては歌を詠み宴を開いて楽しんでいました。また、農民にとっては花見は豊作祈願の行事でした。やがて江戸時代になると春の行楽として花見が庶民の間にも広がりお酒などを飲み交わす花見になってきたそうです。

毎年恒例のお花見、今年も佐保の里、青山デイサービスセンター合同で開催しました！！



青空の下でのお食事は格別！！
職員特製の豚汁でさらにデリシャスに
☆☆☆



皆さん、慣れない場所への移動を頑張って職員と一緒に移動しました。もちろんこの移動やお花見も、機能維持、回復のリハビリを意識して取り組んでいます。



外出のレクリエーションは気持ちも解放され楽しく新鮮ですが施設内での環境とは対照的に慣れない環境で危険がたくさんあります。玄関からデイサービスの敷地外に出ると、車が行きかう道路や段差や坂道、室内との温度差、手すりがないなど不安定さを感じるところがたくさんあります。普段あまり意識していなくても足元の不安定さなどに不安を感じる方は少なくありません。室内なら平気でも一歩外に出ると地面の固さ、柔らかさ、デコボコなどに体が慣れていなく転倒などの危険は多いです。そんな環境でもみなさん普段からのスリングやマシントレーニングの頑張りがこうした外出レクリエーションに活かされています。そして皆さん目標や目的の意識が高くなっておられます。



自慢のご利用者さん

奈良市秋篠在住 (佐保の里のご利用者様)



武下 良美さん



今回自慢のご利用者さんの突撃インタビューを受けて頂いたのは、武下良美さんです。
初めは恥ずかしがられてましたが、快く受けて頂きいろいろなお話をして頂きました。
聞かせて頂いたお話をいくつか皆様にご紹介したいと思います。



武下さんをご紹介します
いただきます！！



出身は、大阪の東淀川区のお生まれで、実家は晒(さらし)工場を経営されていたようです。学校を卒業し、19歳頃東京で喫茶店を営んでいる親戚のお店で、レジ、売上の管理をして働かれ、その間大阪と東京を行ったり来たりし、その後30歳頃に美容学校に通い美容師の免許を取得、32歳頃に大阪の淀川区に戻り商店街で美容室を始められました。75歳頃まで美容室を続けられ、途中身内の方たちが奈良に移住されたのをきっかけに武下さんも奈良に来られお店も奈良に移転されたようです。美容室をやっておられる頃は、お客様から若く見られていたとご本人様がおっしゃられていました。そして、現在は奈良の秋篠にお一人で暮らされています。最後に武下さんは学生時代から社交ダンスがお好きで、特にジルバとワルツが得意だったとすごく楽しそうにお話して頂きました。

佐保の里に来られたきっかけ！！

リハビリを目的として来られましたが、最初はリハビリ以外の時間で会話出来る他の利用者さんがいなかったり、退屈な時間がありあまり行く気にならなかったようですが、担当のケアマネジャーの後押しと会話出来る利用者さんが増えたのと、時間の過ごし方としてぬり絵をされるようになってリハビリ以外の時間も現在は楽しく過ごしていると喜んで頂きました。

今後の目標

今後の目標はまず、歩けるようになる事。歩けるようになったら四国にお遍路さんに行きたいそうです。昔、行きたかったが瀬戸大橋がなく、出来た頃には忙しく休みがなくて行けなかった。その為に今スリング、マシンを熱心にされています。

インタビュー担当：深見



掲 示 板

平成24年度事業計画決起大会



平成24年度事業計画に向けて合同決起大会が、4月16日に奈良市高畑町「飛鳥荘」で、㈱ライフアートプランテック、㈱ライフアートコミュニティ両社の社員が出席して開催されました。

会議に際して長田社長より、「『組織の活性化』『個人の自己改革』それぞれが変わる事が重要、厳しい環境の変化に順応し、お取引先、ご利用者に満足していただける企業を目指す」との挨拶がありました。

また、各事業部からは基本方針の説明、社員それぞれが今年度にかける「決意」を表明しました。

決起大会の二部では懇親会が行われ、両社の社員が膝を交えコミュニケーションを図り親睦を深めました。

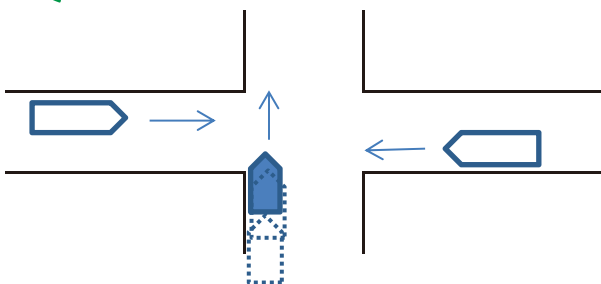


ISO再認証審査

佐保の里がISO9001の認証を取得して丸6年になります。4月24日～4月25日の2日間にわたり、第3者機関(ビューローベリタスジャパン)により二度目の再認証審査が行われました。

審査員からは、規格要求事項等の審査基準に適合と判断でき、またシステム・プロセスの運用状況、有効性・妥当性については認証を阻害する重大事案はなく、理念に基づく「安全」「安心」のコンセプトが実現されています。また、サービス提供の実施は、提供報告の内容から、ご利用者様のニーズ・期待に応える姿勢が高いことが確認出来ました。再認証の認証を推薦いたしますとのお言葉を頂戴しています。

安全運転講習会



信号のない住宅地の交差点

ご利用者様の「安全」な送迎を実施するため佐保の里では送迎に従事する全職員を対象に「安全運転講習会」を実施しています。今回は、交通事故等の発生率が高い交差点での安全運転を、実際に発生した事例等を参考に実施しました。

①信号のある交差点

青信号でも左右の安全を確認して進行

②信号のない住宅地内・見通しの悪い交差点

交差点の手前で一旦停止、多段階停止で左右の安全を確認して徐行する。



ボランティア表彰・福祉助成金授与

「佐保の里」ご利用様の藤岡泰三様、清村時彦様に森田記念福祉財団より表彰及び助成金が授与されました。

同財団は、社会福祉に役立つ人材の育成、福祉施設への福祉車両等の寄贈、ボランティアされている個人や団体の表彰や援助を行っていて、今回両氏の日頃の活動が認められ表彰及び助成金の贈呈を受けられました。



卒業生のお知らせ



佐保の里が開所以来、長年勤務していただきました、佐保の里の“マドンナ”山口直穂さんが、4月15日付で佐保の里を卒業する事になりました。7年間、いつも明るく笑顔でご利用者様に可愛がっていただいていただけに、少し寂しくなりますが、佐保の里で学び経験したことをこれからの人生に活かすことができたらと思います。

長い間ありがとうございました。



職員の資格取得者

資格 介護支援専門員

水内 由香利さん

(訪問介護ヘルパー)

介護の知識や技術の

向上にこれからも努力

します。



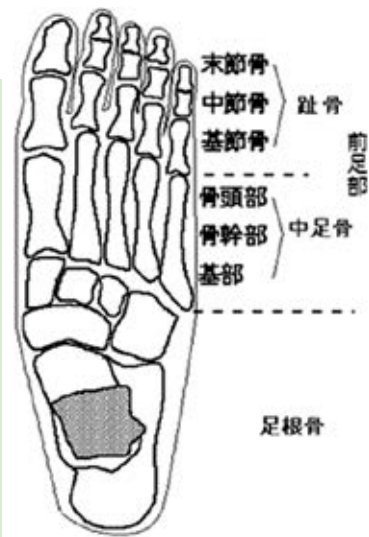
介護予防 ~足部の機能と変形~

【足部の解剖】

今回のスリング体操では転倒予防をテーマにしていますが、足部は体を支えるのに大切な役割をしています。今回は、足部の働きとよくみられる変形をみてみましょう。

まず足部には大小それぞれ26個の骨があります。足の後ろ半分に足根骨(そっこんこつ)と呼ばれる骨が7個あります。前半分は足の指の骨で、これが19個あります。親指だけが他の指に比べて1個少ないのが図からわかります。ちなみにこれは手の指の骨も同じです。

足の指を曲げたり伸ばしたりする筋肉は膝のあたりから始まっているものもあります。足の筋肉は思っていた以上に遠いところから始まっています。足の指が動くということは足全体が動くということなのです。歩くだけでも足の筋肉、特に膝から下はかなり動きます。筋肉というのは体を動かすということ以外に熱を発生させ、また血液を送る第二のポンプのような役割をしています。心臓だけだと遠い足先から血液が戻ってくるのは大変なので、その補助をしています。足が動くことでむくみや冷え性というのは通常起こらないようになっています。



【体を支える足部の仕組み】

足の骨は多くの靱帯(じんたい)で強固に繋がっています。この靱帯や筋肉に支えられ、足はアーチを描いています。アーチは縦と横があり、縦アーチとはいわゆる土踏まずです。しかし、足に無理をかけ続けると、アーチを支えている靱帯や筋肉が弛んできて支える力が弱くなり、**☆横**アーチが落ちてきて平らになってきます。さらに無理がかかると逆カーブになってしまいます。真ん中3本の指の付け根は本来地面に接することが無いので、このようになると、立っているときに痛みが生じます。指の付け根の裏が痛い人、その部分に常にタコが出来る人は、横アーチが崩れている可能性があります。

アーチが崩れるというのは、ゴムで束ねてあったものが、ゴムが伸びて緩んで不安定になったようなものです。外反母趾(がいはんぼし)や内反小趾(ないはんしょうし)というのは付け根が飛び出るだけでなく、中足骨が横に広がり、横アーチが崩れている状態です。

このような変形の予防や変形してしまった場合、本来の足の幅になるような条件にしてあげることが重要です。足が横に広がったからといってゆとりがある靴でなく、ぴったりと緩み無く支えられるものの方がいいです。そして、足にぴったりと合わせたものを履いていると、広がっていた中足骨の間隔が狭まり、次第に元に戻ってきます。

正常な横アーチ



落ちた横アーチ



【足部の機能を高める運動】

最後に足のアーチをつくる運動を紹介します。しかし、無理な運動は逆に足を痛めてしまうので注意してください。

- (1) ジャンケン: 足の指でグーチョキパーをします。筋肉を鍛えます。
- (2) ビー玉つかみ: ビー玉を足の指でつかんで持ち上げます。難しいひとは最初手で手伝ってあげてもいいです。
- (3) タオルたぐり寄せ: 床に敷いたタオルを足の指でたぐり寄せます。タオルを使わなくとも足の指で芋虫が這うように動かす練習でもいいです。

青山デイサービスセンター

やっと寒さも和らいで、春の訪れを感じることができる陽気になってきたと思います。これからだんだんと暖かくなってくるので皆様も青山で春を感じていただけるように過ごしていただけるよう、職員一同お待ちしておりますので、これからも、青山デイサービスセンターをよろしくお願いいたします。

月ヶ瀬ドライブ



* 毎年、恒例となっているお花見ドライブですが、今回初めて梅を見に月ヶ瀬に行ってみました。景色の素晴らしさに圧倒されました



お花見食事会



* 今回は雨が降ってしまい中止になってしまったこともありましたが、初日は木津川市にあるふれあい広場で食事会をしました。

今月の俳句

ふくらみし梅ちらほらと

老眺む

(輝女)



ご報告

第24回介護福祉士試験合格 青山デイサービスの職員の

加藤綱一さんと布施田明美さんが介護福祉士に合格しました。

青山デイサービスセンターに勤め始めて、約3年、念願の介護福祉士の資格を取得することが出来ました。やはり取得できたのは、日頃の先輩方の指導のおかげであり、ご利用者様との関わりあいがあったからこそ取ることができたのだと思います。介護従事者として一歩前に踏み出すことが出来ました。まだまだ知識や技術について足りないところがあると思いますのでこれからも日々精進していきたいと思っています。今後、もっと成長していけるように頑張っていきますのでこれからもこんな私ですが宜しくお願い致します。



青山デイサービスセンターにお世話になり、1カ月が過ぎようとしています。利用者様のお名前や流れがわかりはじめたところです。今までの中で一番嬉しかったこと、それは念願の介護福祉士の取得したことです。

これからは今までの経験を生かしていろいろなことにチャレンジしスキルアップ出来たらと思っています。そして、利用者様の前向きなお考えや笑顔を大切にしていきたいと考えております。

今後とも宜しくお願い致します。

加 藤 綱 一

布 施 田 明 美