

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.lifearcommunity.com>

新春のお慶びを 申し上げます



佐保の里、青山ディサービスが開設して早、8年が経とうとしています。
地域にお住まいの皆様方やご利用者の方々に支えられ、ここまで頑張ってきました。

ここに来て、皆様方のご要望に応えるべく、菅原の地にこの5月に新施設を開設する運びとなりました。
この菅原の地は、数ある「菅原道真誕生の地」の一つとして古くから伝えられ、6月には誕生祭が行われます。
菅原の里(当時は山田村)と言われ、歴史ある地です。

そこには道真公を祀る菅原神社があります。毎年3月には
「奈良筆祭り」が開催され、筆は奈良の代表産業の一つで
あるだけに、2000人もの参拝客が押し寄せます。

又、学問の神様道真公の誕生の地と伝えられ、受験シーズンには
大勢の人が押し掛けてこられる信仰ある神社です。



菅原 道真

その地に、我々ライフアートコミュニティは新たな施設を設け、地域社会に密着し、「介護を望む、又必要とするご利用者様」に生きる喜びと健康を守るために、限りない努力をし続けたいと思います。



施設長はじめ、職員一同、ご利用者様、ご家族様、
地域の皆様方に喜んで頂ける様な施設を目指して
邁進していきたいと思っておりますので、今後共
ご指導ご鞭撻の程、宜しくお願い申し上げます。



理事長 長田 清彦

レクリエーション



旗体操

(デイサービスセンター佐保の里)

昨年4月からの営業時間の延長で少しでも利用者の皆様にリハビリを提供したく、リハビリ旗体操を提供させていただいています。軽やかな音楽に合わせて柔軟体操を盛り込み楽しくまたリズムカルにお帰りに実施しています。

今年一押しの
☆高原列車☆



のりのりで☆



思わず心も体もウキ
ウキ体操！！

クリスマス会



佐保の里クリスマス会風景



青山デイサービス職員による聖歌



仕上げは理事長に
お願いして



お餅つき



早くおもちが
たべたいよう



佐保の里



青山デイサービスセンター



ご自慢のご利用者さん

笹西 政次さん 72歳

木津川市 在住
佐保の里週3回のご利用



笹西さんをご紹介！！

ご出身は木津川市梅谷。今も奥様とお二人で梅谷に生活されています。

笹西さんのお仕事は、高校を卒業されてから木津町役場(現在の木津川市役所)の税務課に、33年程お勤めされていました。

とても多趣味で、仕事をしながら趣味の彫刻や旅行などを楽しんでおられたそうです。

結婚され、お二人の子供さん(長男・長女)に恵まれ、現在は2人のお孫さんもいて、家族・親戚一同の集まりで元気な姿を見ることが現在の楽しみの一つだそうです。

趣味の域を超えた趣味をご紹介！



アマチュア無線！



笹西さんはアマチュア無線の資格を取り、アマチュア無線の京都支部に在籍しておられ、無線の電波を通して国内のいろいろな人達と繋がっておられたそうです。

アマチュア無線で知り合った気の合った人達や、奥様とも一緒に旅行に行かれることがよくあったようです。

アマチュア無線をしていて一番びっくりした事は、普段は国内の人達と交信していますが、その時はハワイまで無線の電波が飛び訳がわからず会話したときには、一瞬パニックになったそうです。

木工・彫刻・シャンデリア



手先が器用で、お休みの日はご自身の所有されている山から、木材・廃材を調達し没頭したそうです。特に彫刻は、お寺やレストランから看板を頼まれるぐらいの腕前でした。作業で一番楽しかったのは、木材を見てどんな作品にするか設計している時だそうです。

そんな笹西さんの作品の中から彫刻とシャンデリアを写真に撮らせていただきましたので掲載させていただきました



現在の楽しみは？

最後に笹西さんに今の楽しみは何ですか？と尋ねました。お友達、奥様と月2・3回の食事会、家族・親戚の集まり、野球をやっているお孫さんの試合を見に行くこと、そして最後に週3回佐保の里に行くことが今の楽しみと言われ、現在の生活をこれからも長く続けていけるようになる事が今の目標だそうです。

今回のインタビューは、笹西さんの奥様にもご協力していただきました。

ありがとうございました。



掲 示 板

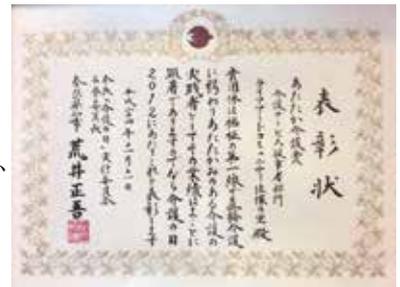


奈良介護大賞あたたか介護賞受賞

「介護の日」11月11日(いい日、いい日)は、現在介護している人を力づけるとともに、介護家族を支えるコミュニティの力を向上させ、介護家族、専門職や市民ボランティア、企業、行政などによる幅広い支え合いの必要性について、県民挙げて考える機会とするとともに、県民への啓発を重点的に実施するために制定されました。

地域における支え合いのネットワークづくりにつながる介護の実践事例を募集され、平成24年度の応募者は、家族・地域介護部門で18(団体・個人)、介護サービス従事者部門で7(団体)の応募があり、優良事例を11月11日(日)に100年会館で開催された介護の日啓発イベント「なら介護の日2012」において表彰されました。

「佐保の里」は地域の民生委員や万年青年クラブ・地区社協との連携より高齢者の情報共有や支援者の地域ネットワークを構築し、また、地区社協主催のふれあいサロンに参加し、介護予防講座や相談窓口等を開催するなど地域に密着した活動が評価され、介護大賞「あたたか介護賞」を受賞することができました。



自主消防訓練の実施



自衛消防隊長への報告



消火器放水訓練

佐保の里では、ご利用者様に安全で安心してご利用いただくために、職員が機敏に有事の対応ができるように毎年12月に消防訓練を実施しています。

今年も12月12日(水)に、当施設の厨房から出火の想定で、ご利用者様にも協力をお願いして職員も役割分担に基づいて、発見通報・初期消火・避難誘導訓練を実施いたしました。

寒さの影響によるご利用者様の健康面のことも配慮して、ご利用者様全員の避難誘導は実施できませんでしたが、春に地震等災害を想定した避難誘導を中心とした訓練を、ご利用者様全員に参加いただき実施する予定ですのでご協力をお願いします。

安全運転講習会の実施



年末を控え交通事故が増加することも予想されるため、事故対応等でお世話になっている富士火災海上保険に講師をお願いし、送迎の従事者、車での通勤者を対象に安全運転講習会を12月12日(水)に関連会社の㈱ライフアートプランテックの職員も参加して実施しました。

危険な状態を危険と認識できない状態は「慣れ」がその一因にあり、事故災害は「ヒューマンエラー」と「ルール違反」が主因と言われ、特に「ルール違反」の防止は重要であり、ルールが定められている理由を具体的に説明し、十分なコミュニケーションをとること、危険に対する感受性を高め、運転手自らの「気づき」が事故災害の防止に活かされることを講義していただきました。

今回の講義を受け、事故防止のために改善すべきことを定め実施しています。

介護相談デー

ライフアートコミュニティ佐保の里の「理念」でもあります「地域社会に密着し介護を望むまた必要とする・・・」を実践すべく、少しでも在宅での生活が快適で過ごしやすいうように、「佐保の里」が少しでも在宅での生活にお役に立つことができるように、地域での包括ケアを目指して、介護に関する相談デーを実施しています。

介護に関することでお悩みがございましたら何でもご相談ください。

介護相談日： 毎月第3水曜日(左記以外でも事前に連絡下さい)

時 間： 午前10時～午後4時

場 所： ライフアートコミュニティ佐保の里

奈良市佐保台2丁目902-241 TEL 0742-70-5020 谷本・稲見(生活相談員)

ご相談担当者

酒井・坂中(ケアマネジャー)

溝口・小高峯(訪問サービス責任者)

介護予防

～スリングとマシン～

【佐保の里・青山のスリング運動】

スリングで手や足を吊ることにより、身体への負荷が軽減されるため、楽にストレッチや運動が可能となります。スリング運動を通して運動機能の改善と、日常生活動作レベルの向上を目指すことができます。その結果、日常生活の自立やご家族の介助量の軽減につながっていきます。スリングで体を支えることにより、同じ運動メニューでも個々の身体機能や状態に応じた負荷レベルを設定できます。

また、佐保の里では日常生活で必要となる動作をテーマにスリング運動メニューを作っています。4か月ごとに変更しており、12月からは「移乗・方向転換」です。歩行されている方はその場での方向転換する動作、車椅子中心の生活の方には移乗動作の運動をテーマにメニューを作っています。その場での方向転換というのは非常に難易度が高い動作です。可能であっても動作に時間がかかったり、不安定で転倒のリスクが高いことがあります。これらの動作をより安定性があるものにできるよう運動メニューを作成しました。椅子に座って行う運動から、立位での運動まで内容は様々ですが、それぞれがその日常動作にとって必要な筋力強化や動作訓練が主であり、スリングによる効果も相まって、運動効果は高いです。3月末まで皆さんに頑張ってもらいたいと思います。



スリング運動の光景

【マシントレーニングの効果】

佐保の里には全部で4台・青山には3台のトレーニングマシンを設置しています。それぞれ運動で鍛えられる部位が異なり、特徴があります。

①レッグプレス

下肢全体の筋肉を鍛えることができます。立ち上がり時や歩行時にも必要となるお尻の殿筋や、膝を曲げ伸ばしする太ももの筋肉、地面を蹴りあげる力となるふくらはぎの筋肉等です。

②レッグエクステンション/カール

膝の曲げ伸ばしをする太ももの筋肉の運動です。膝を伸ばす筋肉は大腿四頭筋といい、膝を曲げる筋肉は大腿二頭筋・半腱様筋・半膜様筋（総称してハムストリングスという）があります。膝関節の安定性に必要となります。

③チェストプレス

胸の前の筋肉の運動です。腕で突っ張って体を支える時の筋肉を鍛えます。

④アブダクション/アダクション

股関節の開く・閉じる運動です。骨盤の外側の筋肉は歩行の時に骨盤を固定する働きがあります。ここが弱いと腰がふらふらし、不安定な歩行となります。内側の筋肉は片足立ちの時に固定する作用があり、また尿失禁に関連する骨盤の中の細かな筋肉とともに働くこともあります。

自由に利用して頂けますが、特に疾患や骨折またはその手術後等で筋力低下がある方は積極的に利用して頂きたいです。



①レッグプレス



②レッグエクステンション/カール



③チェストプレス



④アブダクション/アダクション

青山デイサービスセンター

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。ますます寒くなる中、体を丸め動かすことが億劫になってはいませんか？寒いからこそ体を動かして元気に楽しく毎日を過ごしていきましょう。

今年も元気に力いっぱい頑張っていきますので青山デイサービスセンターを宜しく願い致します。では青山の紹介をさせていただきますと思います。

転倒された時の起こし方

もしも自分の大事な方が転倒された時、自分より体の大きい方だったとしたら起こせるかな？できるかな？と不安になるのではないのでしょうか？両者ともなるべく負担がかからないように起こせるような方法を青山で勉強会を通して実習しましたので紹介したいと思います。

*今回はデイルーム内での転倒を想定しての実習です。



①お起き上がりやすいように利用者様の左足を右足の前に置き、脇の下から腕を通して体を支えます。



②利用者様には右ひじで身体を支えていただき、左手は椅子に置いて体を反転させるように起こします。利用者様が四つん這いになったときに、イスと身体が一直線になるように想定して置きます。



③踏ん張りやすい方の足を立て片膝をついた状態にして、後ろにイスを用意します。



④後ろから腰を持って椅子に引き揚げます。椅子に座ったら膝をつけていた足をしっかりと戻してあげます。

*無理に体を引き上げようとする両者ともに負担がかかりますし、力任せに起こした場合最悪、圧迫された部位が骨折してしまう可能性もあります。

紹介させていただいたことは基本的なことかもしれませんが、その基本がその状況ですぐに実行できるようにするために勉強会などを定期的に開催して職員のスキルアップを図っています。

お知らせ

Lacライフアートコミュニティ佐保の里
第3号店が菅原町に

今春5月

Open

予定



機能訓練室イメージ図

デイサービスセンター佐保の里、青山デイサービスに続いて奈良市菅原町に第3号店が今春5月にオープン予定です。コンセプトは従来型デイサービスに加えてリハビリ型デイサービスがより充実した形で登場し、「体の健康と癒し」「心の健康と癒し」をお届けしたいと思います。ご期待下さい。

詳細は下記までお問い合わせ下さい。

新規事業開設準備室

担当:本宮、山口、藤永

電話:0742-70-5020(代表)