第50号　　平成26年3月吉日

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

佐保の里たより

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
青山ディサービスセンター
〒630-8101　奈良市青山4丁目3番
電　話：　0742−23−1020
菅原ディサービスセンター
〒631-0842　奈良市菅原町298-1
電　話：　0742−53−2020
新大宮ディサービスセンター
〒630-8115　奈良市大宮町3丁目4−18
電　話：　0742−30−3560
ホームページ http://www.lifeartcommunity.com

通所介護

いつもご支援またご協力を賜り有難うございます。

超高齢者社会に突入し在宅での介護サービスも高齢者の賃貸住宅や施設入居の枠が狭まり今後は地域で高齢者を見守る体制作りや、地域での役割や在宅介護重視という流れの中でライフアートコミュニテイ佐保の里でも様々な環境の変化に対応すべく模索しております。

2005年3月に佐保の里を開設以来、早いもので9年目デイサービスセンターも4事業所となりました。
この流れもご利用者様やそのご家族様、地域のご支援また居宅介護支援事業所の皆様、関係各位の皆様の温かいご支援、ご協力の賜物と心から感謝しております。
10年目の節目に立ち、平成27年度の介護保険制度改革の動向を見据えながら基本に戻り、在宅サービスの中の「通所介護」の位置づけ、目的等「通所介護の方針」を再度見つめ直し、真摯に運営を進めていこうと考えます。

介護保険での通所介護事業の目的は・・・・

- 通所介護ではご利用者の社会的孤立感の解消や心身機能の維持・向上を図ると同時に、介護者であるご家族様の心身的な介護負担の軽減を目指す。
- ご利用者様の自立した在宅生活を支援させていただき、機能訓練の充実と社会生活を送る上でリハビリをを含め日常生活動作を維持向上していく。
- ご自宅に引きこもりがちなご高齢者に外出の機会をもっていただき、他者との交流を図っていただく。
- 入浴・排泄・昼食時の提供や日常生活でのご不安や相談、助言、健康状態の観察や異常の早期発見に繋げる。

ライフアートコミュニティ佐保の里

青山デイサービスセンター

菅原デイサービスセンター

新大宮デイサービスセンター

理事長、理事他全社員協力のもと、安心・安全を基盤にして地域に根差した社会貢献に取組むと共に、当社の理念に基づき、より良い施設を構築していきたいと考えております。皆様のご指導ご鞭撻の程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ていますので一度ご覧ください
http://www.lifeartcommunity.com

統括施設長　山口　涼子

各事業所の紹介NO1

デイサービスセンター佐保の里

佐保の里では昨年より、レクリエーションでトールペイント教室を始めました。トールペイントの先生が来て下さり毎月2回ほどの開催です。先生がご利用者様がとりかかりやすいような、図案を考えて下さいます。またトールペイントは筆を使い、描いていきますが、手先の不自由な方でも描きやすいように綿棒を使ってと言う風に工夫していただいています。「私にも出来るかな・・・？」と心配されてた方も丁寧な先生に教えていただき、また、職員もお手伝いさせていただきながら、素敵な作品が完成しています。昨年はコースターやハロウィンやクリスマスツリーのモチーフなどに挑戦され、2月にはお雛様のデザインを作られました。女性だけでなく、男性の方も熱心に参加されています。これからも、手先を動かし、楽しみながら、色々な作品作りに挑戦していただけたら、と思います。

青山デイサービスセンター

今回は平井先生の音楽療法紹介します。
青山デイサービスセンターでは２ヵ月に１回、平井先生の音楽療法が実施されます。平井先生の音楽療法は音楽に合わせ、鳴子や鈴等の小道具を使い、また手足も動かし、利用者全員参加で楽しく行われます。青山デイサービスセンターでは音楽が好きな方が多く、大変人気の高いレクリェーションになっています。皆さん自然に笑みもこぼれ、終わるころには体もポカポカ、２ヶ月に１回の音楽療法ですが皆さん楽しみにされ、今後も続けて行きたいと思います。

各事業所の紹介NO2

新大宮デイサービスセンター

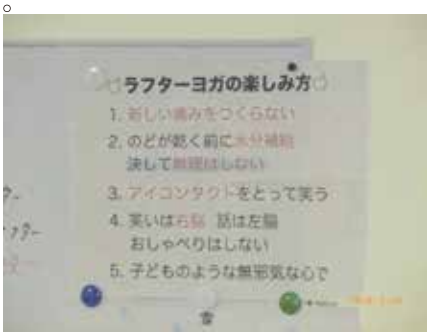
・1月にオープンしてから2か月になり、利用者様も少しずつ「佐保の里」に慣れてこられたように思います。
さて、佐保の里と言えば「スリング」ですが、新大宮デイサービスでは、なんと！102歳の方お二人が日々頑張っておられます・・・最初は赤い紐で何をされる？と敬遠されていたようですが、今では体調の良い日は参加されています。

・お二人とも、食事もしっかりと召し上がられ、おしゃべりもよくされます。常に気を付けられていることは特にないようですが、デイサービスに来て人の輪にはいることが大切・・・とお話しされていました。
お二人が運動をされている姿に私たち職員はもちろん、たくさんの利用者さんがパワーを頂いています。大正元年生まれのお二人、これからもみなさんにとっての励みとなり、ますます元気でいてください！！

菅原デイサービスセンター

菅原デイサービスセンターでは独自の取り組みとして月1回「ラフターヨガ」を行っています。「ラフターヨガ」とは笑いとヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズです。笑うことで多くの酸素を自然に体に取り入れることで心身共にすっきり元気になることができます。誰にでもすぐできるエクササイズとして注目されています。

最初表情の硬かったご利用者様も少しずつほぐれ終わるころには満面の笑顔で「10年若返った」と嬉しそうに話してくださいました。



2月25日に菅原天満宮でおんだ祭りが行われました。おんだ祭りとは翁の面をつけた田主と牛の面をつけた子供がユーモラスな口上と所作の狂言形式で農耕神事を行うものです。菅原デイからも見物を希望されたご利用者様数名と職員がお祭りを見に行きました。境内は大勢の見物客でにぎわっていました。穏やかな天候と漂ってくる梅の香り、翁の面白い動きや子供の可愛らしい所作に境内は笑いに包まれとても楽しいお祭りでした。また隣にいた方から所作の意味を教えて頂いたり地域の方と交流することができたのも良かったです。

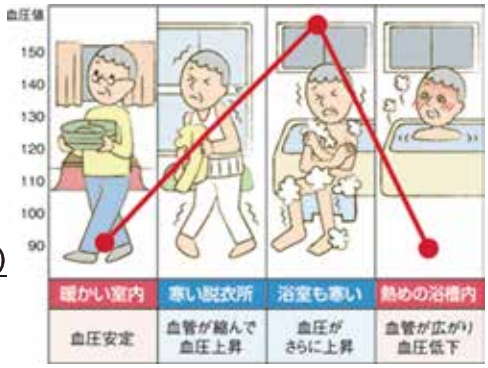
ヒートショック　～冬の入浴は注意～

【交通事故より多い入浴時の事故死】

冬の時期、暖房で暖かい居間などと暖房のない脱衣所や浴室との温度差が10℃以上になることはまれではありません。このような温度環境下で入浴する場合、暖かい居間から寒い脱衣所や浴室への移動、そして熱い湯船への移動という小さな動きのなかでの急激な温度変化が短時間のうちに起こり、これに伴って、血圧の急激な上昇や下降が引き起こされます。これを、「**ヒートショック**」といいます。「ヒートショック」は体に大きな負担をかけるため、冬の入浴中に起こる突然死の大きな要因となります。たとえば、急激に血圧が上昇した場合は脳出血や脳梗塞、心筋梗塞などで死亡する恐れがあります。逆に、急激に血圧が低下した場合は脳貧血を引き起こし浴槽でめまいを生じてけがをしたり、溺れたりする危険性があります。

入浴中の事故で亡くなる人は年間1万4000人（※）を超えると推定され、特に11月～3月の寒い季節の事故が多くなっています。平成24年の交通事故死は約4500人であり、これを大きく上回っています。

【入浴時の血圧変動】



①寒い脱衣所で衣服を脱ぐと、体から熱が奪われないように毛細血管が収縮し、**血圧が上昇（↑）**

②浴槽に入り熱い湯に触れると交感神経が緊張するため、**血圧が急激に上昇（↑↑）**

③浴槽内で肩までどっぷり湯に浸かると、水圧により心臓に負担がかかり、**さらに血圧が上昇（↑）**

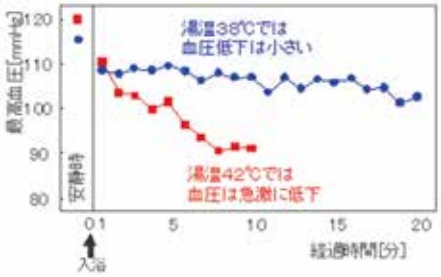
④その後、浴槽内で体が温まると血管が拡張し、**血圧は急激に下降（↓↓）**

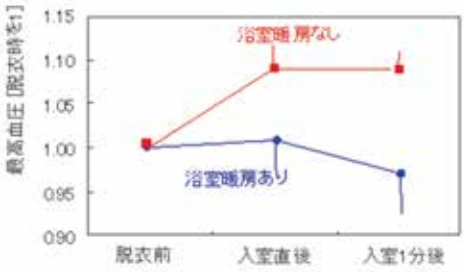
⑤浴槽から上がると水圧がかからなくなるため、**血圧は下降（↓）**

⑥脱衣所が寒いと温まった体が冷えるため、熱が奪われないように毛細血管が収縮し、**血圧が急激に上昇（↑↑）**

【ヒートショックを防ぐ為には】

① 脱衣所に暖房器具を置くなどして、入浴前に脱衣所を暖かくしておく
②浴槽のふたを開けたり、服を脱ぐ前に浴室の床や壁に温かいシャワーをまくなどして、浴室を暖めておく
③湯船に入る前に、手や足といった末端の部分からかけ湯をして、徐々に体を温めていく
④いきなり肩まで湯船に沈めずに、足からゆっくりと入り、徐々に肩まで沈めていく
⑤入浴時間は、ほんのり汗ばむ程度にする
⑥湯船から出る際は、急に立ち上がらずにゆっくりと立ち上がり、湯船から出る
⑦飲酒後の入浴は避ける
⑧入浴の前後にはコップ1杯程度の水分を補給する





右上図は脱衣室から浴室に入った時の血圧変動を示します。「浴室暖房なし（浴室温10℃）」では入室直後に血圧が上昇、「浴室暖房あり条件（浴室温30℃）」では血圧の上昇がみられませんでした。浴室暖房は血圧の上昇を抑制するだけでなく、首や顔面などからの放熱を防ぐのでぬるめのお湯でも体を温める効果があります。浴室暖房がない場合、少し熱めの湯温（たとえば42℃）でシャワーでお湯張りをするとよいです。シャワーの熱気で室内が暖かくなります。浴室暖房の目安は25℃です。

お風呂の湯温は38～41℃が適温とされ、血液循環が改善されてさまざまな健康効果をもたらしますが、42℃以上の熱いお湯は血圧変動や心臓への負担が大きく、脱水から血栓を発生しやすいなど、体にさまざまな悪影響を与えます。右下図のように。湯温38℃では、時間が経過しても血圧の低下はわずかですが、湯温42℃では、血圧が急激に低下します。

※　東京救急協会「平成12年度 入浴事故防止対策調査研究の概要」より引用

理学療法士　上東　剛志

自慢のご利用者様

青山ディサービス　　京都府相楽郡和束町

おかだ　　ますお

岡田　圭夫　様

昭和21年12月5日　　67歳

何事に対しても大変努力家で目標をきっちりとお持ちの方です。
とてもおだやかで笑顔が素敵な岡田さんは、
週5回ディサービスでリハビリに励んでおられます。

怪我との闘い

岡田さんは、今から2年前の平成24年2月に車を運転中に事故で頸椎を損傷され、病院でリハビリをされた後にケアマネージャーの紹介でご利用下さることになりました。そして昨年、腱を切り再び入院になりましたが、病院でのリハビリの効果により、現在は青山ディサービスで週5回リハビリに励んでおられます。

2年前の事故後は、車椅子生活を余儀なくされていましたが、日々のリハビリの努力と奥様の献身的な介護のお陰で、ピックアップウォーカーで歩けるぐらいまでに回復されました。そして次のステップとして杖を持って歩けるようにと4点杖を購入されました。ハイエースの助手席にも座れるようになり、ご自宅の玄関の段差(35センチ)も上り下り出来るようになりましたと、リハビリの成果を感じておられました。

仕事一筋

学校を卒業され、17歳から65歳の48年間、大工さんとして建築の仕事に携わっておられました。
仕事を始められてから5年間は弟子としてひたすら仕事を覚え、後の5年間は親方にお礼奉公として働かれ、その後京都府で知事の認可を取られて親方として建築請負業を営まれていました。職人さん3人をかかえて、一般家庭の木造日本家屋を沢山建てて来られました。現在はお二人のご子息が後を継いでおられますが、相談を受けることもあり、時には車で横に乗りお得意先に出向かれることもあるそうです。
ご自分の家は、昭和62年41歳の時に厄年から逃れようということで建てられたそうです。
大工の仕事をされていたので、身体がとても大きくがっちりとしておられ、特に手の大きさと分厚さが仕事一筋を物語っています。副業として、農家で野菜やお茶の栽培もされていました。
「やぶきた」という品種のお茶で、現在は奥様がお世話をされているそうです。

趣味で、菊の栽培もされていたそうです。

岡田さんの楽しみ♪

歩けるまで回復されたので、5月にご夫婦で育友会のメンバーと石川県の加賀にご旅行に行かれます。
奥様のご家族と毎年のように旅行に行かれるほどの旅行好きで、怪我後初めてということでとても楽しみにされています。又、お酒がお好きで、毎晩奥様のお酌で晩酌をされ、焼酎をコップ一杯ほど呑まれるのも楽しみの一つだそうです。そして、成果が出ておられるリハビリも、週5回の青山ディサービスで出来ることを楽しみにしていますとおっしゃって下さいました。

ここまで元気になれたのも、家内が何から何までお世話をしてくれているお陰ですと、大変感謝をされていました。

貴重なお話しを沢山聞かせていただきありがとうございました。　　インタビュー担当：　黒瀬

掲　示　板

佐保の里の危機管理体制

「佐保の里」ではご利用者やご家族の方に、安心して安全なサービスの実施、信頼と質の高いサービスを提供するために、サービス提供中の事故を未然に防止し、急変及び急病時の適切な処置（手当て）を行う事を目的として、事故発生時・緊急時の対応マニュアル、災害発生時の対応マニュアルを制定し危機管理体制を確立しています。

＜事故発生時・緊急時の対応マニュアルより抜粋＞

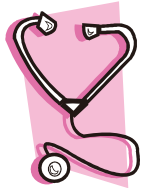
1）事故・病状急変時等を防止するための注意点

・基本的な知識を習得し、質の高い介護サービスの提供を目指し、ご利用者の特徴や心身の状況等を把握し、細心の注意を払う

・日頃からご利用者、ご家族とのコミュニケーションを図り、事業所全体で情報共有と情報提供の重要性を周知し、ご利用者に関する報告事項の徹底を図る。

・施設内の危険個所を把握し、転倒予防等の安全な対応を心がける。

・ご家族からの心身状態等の報告を把握し、介護計画に基づいたサービスを提供する。利用時のご利用者の心身状態、疾病の変化などをご家族へ報告し、自宅での注意を促す。



2）事故・病状急変時及び急病発生時の注意点

・ご利用者の状態等（身体損傷、意識レベル等）を確認し、ご利用者の安全を確保する。

・発見者及び看護師は救急処置を行い、同時に他の職員（管理者、介護職員等）へ応援要請する。

・主治医、医療機関等に状態等を連絡し、指示を受ける。また、状態等に応じて救急車を要請する。

・管理者等はご家族、緊急連絡先、担当ケアマネージャーに速やかに状況等を報告する。

・送迎時の事故の場合には、送迎者が単独で判断せずに管理者等に連絡し、指示を受ける。

3）その他の注意点

・職員一人一人が危機感をもち、勉強会や研修会を実施、介護に係る技術の向上を目指す。

・定期的にマニュアルに基づく訓練等を行い、ご利用者の安全を確保することに重点を置く。

＜災害（火災、地震等）発生時の対応マニュアルより抜粋＞

1）職員の日常の防災対策及び災害発生時の対応

・災害発生時の指揮系統を明確にし、職員間の連絡網を整備する。

・防災計画に基づき定期的に避難、救出等の訓練を行い、訓練後に防災訓練の再点検や見直しを行う。

・災害発生時には、人命救助を最優先し被災状況等を確認する。ご利用者を安全な場所に避難させる。

・必要に応じて消防署等に緊急出動を要請し、事業所の損傷、二次災害の危険性の有無を把握する。

2）災害発生時の協力体制づくり

・介護サービス事業者間や医療機関との連携、警察署、消防署、市その他の機関との連携、協力体制を整備する。

・地域の自治会等の交流を深め、共同で防災訓練等を行うなど、災害発生時に備える。

ライフアートグループ「新ロゴマーク」の制定

ライフアートグループでは、昨年末に全職員から新たな「ロゴマーク」の募集を行い、多数の応募作品の中から厳選し下記の通り決定しました。

(株)ライフアートプランテック

(株)ライフアートコミュニティ

“「ロゴマーク」をデザインされた、ライフアートプランテック杉田部長のコメントより”

ライフアートグループと言う事で、頭文字の「L」をデザインの中に入れようと思い、デザインのポイントとして、「翼」をイメージして、未来に羽ばたいていくという思いと願いを込めた。（「L」の膨らんだ曲線部分が翼のイメージ）　従来のロゴマークのイメージを残し、覚えてもらいやすいようにシンプルにデザインしました。