



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

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>

佐保の里たより

事業所紹介

新大宮ディサービスセンター

平成17年3月に佐保の里が開設し約10年になります。その間に青山、菅原、今年1月には新大宮ディサービスを開設し4施設になりました。地域のご利用者様はじめ木津川市、奈良市東部地域のご利用者様まで、多数ご利用いただいています。

今回から各施設の特徴、雰囲気、取組み等を佐保の里たよりにて紹介させていただきます。最初は、1月に開設させて頂いた新大宮ディサービスです。現在1日10名前後の利用者様と他の施設と比較すると少ないですが、家庭的な雰囲気の中でゆったりとした時間を過ごしていただけます。

専用のトレーニングルームでスリングを使用した「グループトレーニング」、HURのマシンを使った「マシントレーニング」で運動機能の低下を防止し、ディサービスに来て元気になって頂くことを目標に提供させていただいています。新大宮の特徴といえば、入浴は1対1の個浴対応で、一人の空間をゆったりと満喫していただけます。

四季折々のレクリエーションを通してその時期ならではの行事を楽しんで頂けるよう利用者様のご意見も取り入れて提供させていただきます。



体の健康

心の健康

佐保の里
理念

体の癒し

心の癒し



私たちは佐保の里の理念に基づきご利用者様に安全と安心を提供し、また必要とされる施設を目指したサービスを展開していきます。また、たくさんの方々とのご縁を通して人生勉強をさせていただきより良いサービスにつなげていけたらと思います。今後ともご指導、ご鞭撻のほど宜しくお願いいたします。



Thank You!

新大宮ディサービスセンター
施設長 森井 美喜

レクリエーション

今回は、各事業所で実施しています「レクリエーション」についてご紹介いたします。
昨年6月に奈良市菅原町にオープンしました「菅原デイサービスセンター」で、6月23日・24日の二日間
外出レクリエーションを実施しました。

”普段とは違った雰囲気でのティータイムを”という企画で、ご利用者様の中から希望者を募り、2日間で
計39名のご利用者様にご参加いただき「COCOS都跡店」に行きました。

お店の方々のご協力の下、安全にかつ楽しく有意義な時間を過ごすことができ、ご利用者様の美味しそう
に食べる姿と笑顔が見られました。



- ・昔、お孫さんと行ったお店で、思い出があり懐かしかった。
- ・楽しい幸せのひと時をありがとうございました。
- ・他の方との交わりを持つことができ、楽しい思い出を作ってくれた。
- ・家族の方に一週間前から行く事を楽しみだと話していた。
- ・お味も創造以上に美味しく、久しぶりの喫茶店でした。
- ・また、このような機会を作って下さい。定期的で開催してほしいです。

★ご利用者様からは上記のような様々なコメントをいただきました。

今回は、6月に実施いたしました菅原デイサービスセンターのレクリエーションを紹介いたしました。が、
「佐保の里」各事業所では、ご利用者様に満足していただけるよう様々な企画を行っています。

自慢のご利用者様

新大宮デイサービスセンター 奈良市大宮町在住

はしもと ひさえ

橋本 ヒサエ 様 100歳(百寿)

大正3年6月6日生まれの100歳!!!

ご利用者の橋本ヒサエ様は、現在支援2で週2回のご利用をされておられます。年齢は100歳になりましたが、心臓や足腰が大変お丈夫で、今でも近所のスーパーにはお嫁様の付き添いで買い物にも出かけられておられます。



橋本さんのご紹介!

ご出身は兵庫県揖保郡で、24歳の時に縁あって、大阪の京橋に嫁いで来られました。当時は鉄工所を経営をされていたご主人と東北へ10日間の新婚旅行に行かれたり大変優雅な新婚生活だったのもつかの間、ご主人は戦争へ徴兵され空襲で鉄工所も焼失、ご主人は無事帰還されましたが、結核を患われ64歳の時に他界されました。その当時橋本さんは53歳と言う事ですが、4人の子供さんを立派に養育されました。現在のご長男ご夫婦と同居され、時折娘さんのところにも遊びに行かれることを大変楽しみにされておられます。



負けず嫌い?

昨年の年末に足を捻挫されほぼ2ヶ月間デイサービスはお休みされましたが、今年の3月からまた元気な顔で再びご利用いただいています。再開された時は患部の浮腫がかなりありましたが、ご本人の努力と施設の看護師のマッサージにて改善されました。またご自宅ではマンションの廊下を散歩されることを日課とされたり、デイサービスでもスリング体操時も途中座られる事なく頑張っておられます。そのお姿に運動指導員も本当に励まされています。



6月に満100歳を迎えられました!!

(奈良市長さんからもお祝いの賞状が贈られました)

これからの季節、橋本さんの苦手な夏!!

冷房が嫌いなため脱水症にて病院に救急搬送されたことがあり夏場はしっかり水分補給をしていただきたいです。

橋本さんがいつまでも杖なしでしっかり歩いていただけるよう、スタッフ全員で支援させていただきたいと思っております。橋本さん、頑張っね♡



介 護 予 防

熱

症

今年も熱中症に気をつけましょう！

高齢者の熱中症の症状(早期発見)・危険レベル・対応方法など・・・

高齢になると筋肉量が低下し、体内に保持できる水分量が少なくなります。さらに喉の渇きが自覚しにくくなります。またトイレの回数を減らすために水分摂取量を控えたりされる方も少なくありません。加えて高血圧・心不全の治療薬には利尿作用があります。このような状況がさらに高齢者の脱水症状のリスクを高めているといえます。高齢になると暑さや寒さの(体温調整)感覚が鈍くなりがちですし、同時に暑くても汗をかいて体を冷やす能力も低下します。すると熱がこもり、どんどん体温が上昇して、本当は汗をかいて喉が渇いているのに水が飲みたいという感覚も乏しくなります。

～・～・～ 熱中症の応急処置 ～・～・～

まずは、屋外であれば、日陰に移動する。屋内であればまずは換気し、扇風機やあればクーラーを作動し部屋を涼しい環境にする。衣服を緩めて体の緊張を解く。水分が経口からとれる場合は、少しずつ口に含ませる。また脇の下、首や股間など動脈のある部分を冷やすと即効性がある。また氷片やゼリー等を経口摂取する水分でも有効である。



熱中症の初期症状について！



- ①指の先を押してピンク色に戻るのが(3～5秒)以上かかる
 - ②手の甲の皮膚を引っ張り(山の形)その皮膚が元に戻るまでに(3～5秒)以上かかる
 - ③手や足が冷たい、皮膚が異様にかさついている
 - ④脈拍が早くなる、微熱が続く、筋肉が痙攣する
 - ⑤立ちくらみがする、頭痛、足がつるなどの症状
- 以上の症状が重なれば熱中症、脱水を疑い早期の水分補給や処置が必要です。



熱

●○●○●水分補給の目安●○●○●

●約50%が水分だけでできている人の体は、普通に生活しているだけで、尿や汗、呼気などで1日あたり2.5ℓ前後もの水分を失います。個人差はありますが1日1.5～2ℓの水分補給するのが望ましいです。1回に飲む量は10分間で300ミリまでが望ましく、こまめに飲むのがコツ。飲むときは小さなコップ1杯(200ミリ程度)1日3回食事時、10時、3時、寝る前など5～6回飲めば、1日1ℓ～1.6ℓ程度の水分が補給できます。

●○●○●水分+塩分(0.1～0.2%) +糖分(5%)の濃度が一番吸収が良い●○●○●

個別機能訓練の紹介～佐保の里・青山デイ～

前はリラクゼーションと立ち上がり動作訓練の様子を紹介しましたが、今回は歩行訓練について紹介します。

歩行とは、どこへ行くにも必要な能力であり、日常生活において最も基本的で重要な動作です。一旦歩けなくなると、今までの生活をはじめ様々なところで支障が起こり、生活が一変します。歩けなくなると、まず活動範囲が狭くなります。そして家にいる時間が徐々に長くなり、閉じこもりがちになります。そうすると徐々に筋力やバランス能力などの身体機能が衰えてきます。また精神的にも落ち込みがちとなり、生活の活力が低下していきます。そしてより一層活動の範囲が狭くなるという悪循環が起こります。つまり、歩行能力は高齢者にとって単なる移動手段の確保だけでなく、家庭、社会での役割や生きがいなど大きな意味を持っています。

佐保の里、青山デイサービスでは個別機能訓練の一つとして、歩行訓練も行っています。前回紹介した立ち上がり動作訓練も同様に、利用者様の日常生活の活動範囲を広げる為、またリハビリを通して生きがいや喜びを感じていただければと思います。



平行棒を用いた歩行訓練

佐保の里には平行棒があり、これを用いて歩行訓練を行っています。現在は10名程度の利用者様が利用されています。普段は車いすを使われている方や、介助してもらいながら歩かされている方がこの平行棒で歩行練習をされています。多くの方はHURマシントレーニングも併用してリハビリされています。両手にしっかりと手すりを持って歩くことができるため、普段歩行時にはできない歩き方の練習や、姿勢のチェックなどを行いながらの歩行練習が可能です。



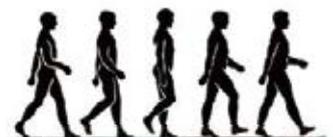
杖を用いた歩行訓練

この方は四点杖と右下肢に装具を付けて歩行訓練を行っています。数年前にも杖歩行のリハビリはされていたのですが、現在は常に車椅子移動で、歩かれることは全くなかったそうです。佐保の里に来られてから、まずは筋や足底感覚の促通運動など下肢の機能を高めるリハビリから開始しました。その後は手すりを持つての立ち上がり、歩行訓練と進み、現在は四点杖で歩けるようにまでなられました。

最初はリハビリに対してやや消極的でしたが、特に杖歩行訓練を始めてからは以前よりも積極的になられ、笑顔も増えたように思います。

姿勢を意識した歩行訓練

青山では歩行スペースが限られているため長い距離の歩行は出来ませんが、短い距離で姿勢を意識した歩行を行っています。少しの声掛けを行うことで歩幅が大きくなったり背中を伸ばしたりと安定した歩行が行えます。また姿勢を保つため歩行前には身体の柔軟体操も行います。この方は、何も声掛けを行わない状態で歩いてもらうと小刻み歩行になったりすぐに何かに掴まろうとされ、かなり不安定な歩行になりますが、声掛けを行い姿勢を意識して頂くことで足も良く上がり歩幅も大きくなりかなり安定した歩行が行えます。本人様にもどのような姿勢で歩行されているか動画で見て頂くことにより、姿勢を意識した歩行ができるようになります。



ライフアートコミュニティ佐保の里

リハビリ室 室長 谷本 俊宏
理学療法士 上東 剛志

掲 示 板

ISO維持・拡張審査

「佐保の里」品質マネジメントシステムに基づき、ISO維持・拡張審査がビューローベリタスジャパン(株)により4月22日・23日に実施され、今回は昨年6月に開設の菅原デイサービスセンターと今年1月に開設いたしました新大宮デイサービスセンターも拡張審査を受けました。

最終審査結果は、マネジメントシステムの一部に不適合事項が見られたものの、不適合事項の是正対応により審査基準に適合と判断され、システム・プロセスの運用状況、有効性・妥当性については問題なく取組は真摯であり、認証維持・拡張サイトの認証を推薦するとの審査員からの評価をいただいています。

佐保の里の「理念」「品質方針」に基づき、ご利用者様重視のサービスの実現と質の向上に継続的に取り組んでいきます。

昇格人事

「佐保の里」グループでは通所介護事業の拡大に伴い、6月1日付けで昇格人事を発令しています。よりご利用者様に満足いただける「サービスの質の向上」を目指し、精一杯努力いたしますので宜しくお願いいたします。



上東 剛志

<デイサービスセンター佐保の里 チーフ(理学療法士)>

佐保の里の「リハビリテーション」はまだまだ発展途上です。レッドコード、HURマシン個別機能訓練などがありますが、職員全体のリハビリテーションに対する意識を高め、より質の高いものを提供できるように努めたいと思います。今後ともどうぞ宜しくお願いいたします。



倉淵 悦子

<佐保の里 事務管理部 係長>

佐保の里でお仕事をさせて頂くようになってから、早3年目になりました。その間に菅原と新大宮に新たに2か所のデイサービスの開設があり、計4事業所になりました。仕事上、なかなかご利用者様と関わりになる事は少ないですが、微力ながら頑張っていきたいと思います。どうぞ宜しくお願いいたします。



宮本 友善

<菅原デイサービスセンター チーフ>

入社以来、皆様方の暖かいご支援の下無我夢中で勤めてまいりましたが、この度はからずも大役をおおせつかり、その責任の重大さを改めて痛感しています。微力ではありますが、ご利用者様並びにご家族様に喜んで頂けるよう精一杯邁進していく所存です。今後ともより一層のご指導、ご鞭撻のほどを宜しくお願いいたします。

第10回佐保の里「納涼祭」のご案内

毎年恒例の佐保の里「納涼祭」の季節がやってまいりました。今年で10回目を迎え、回を重ねるごとにご利用者様・ご家族様をはじめ地域の皆様にご来場いただき、またご支援いただき誠にありがとうございます。

☆今年も**ミニバザー**を開催いたします。ご家庭で**未使用品**がございましたらご協力お願いします。

☆当日お手伝いしていただける**ボランティア**さんも募集しています。 [下記実行委員までご連絡ください。](#)

【日 時】 平成26年8月3日(日) 午後4時45分から8時まで

【場 所】 ライフアートコミュニティ佐保の里 駐車場・施設内

【催し物】 カラオケ大会・盆踊り・子供向けゲーム・お化け屋敷・ミニバザー・模擬店他

★お問い合わせ 0742-70-5020 実行委員：山口・藤永・藪内・上東