



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

菅原ディサービスセンター

歴史の古い菅原の地に菅原ディサービスセンターがオープンして1年以上が経ちました。多くの皆様に支えられて、おかげさまで現在では1日平均20名を超えるご利用者様に来て頂いています。

菅原ディサービスセンターの特徴を一言で表すと「明るい」ことだと思います。陽の光が煌々としている室内空間はもちろんですが、ご利用者様同士で励ましあったり助け合う一体感、トレーニングルームから聞こえてくる活気のあるかけ声など、その場にいるだけで自然と明るくなり元気がでできます。決して大げさではありません。

一人でも多くの方に来て体感していただき、良さを知っていただければ嬉しいです。

またスリングやマシンなどのリハビリ設備の充実は佐保の里グループと共通していますが、広々とした大浴場やフットスパ(足癒)は菅原ディサービス独自のものをご利用者の皆様から好評いただいております。



菅原ディサービスセンターのご利用者様は皆様とても優しく、気遣いをしてくださる方ばかりです。そのお姿を拝見するにつけ、自分自身の至らなさに気づかされ教えていただくことも本当にたくさんあります。

ご利用者様の体験や培ってこられた知恵は「宝物」です。介護サービスを提供する側、される側といった一方的な関係ではなく、ご利用者様の「宝物」を十分に引き出していただけるような関わりができれば、と思います。これからも地域の皆様のお役にたてるようなディサービスを目指して頑張りますのでどうぞよろしくお願いいたします。

菅原ディサービスセンター

センター長 酒井 賢一

自慢のご利用者様

青山ディサービスセンター

青山在住

元木 日出一 様 83歳

昭和6年10月16日 生まれ

青山ディサービスに来られて1年少しと日はまだ浅いですが、
週6回ご利用下さり、今ではムードメーカーに！！
「勝負事には絶対負けたくない！」と心も身体もお若い元木様です。



元木様の生い立ち



ご出身は、大阪市西区で七人兄弟のご長男としてお生まれになりました。
自営業をされていたお父さんが早くに亡くなられ、その後を継いで社長となり、会社を急成長
することに成功されました。62歳で現役を引退され、その後は奈良にお住まいを移され、
現在は奥様と二人で青山住宅に住んでおられます。近くに娘様ご家族がいらっしゃるの
で、病院の付き添いをしてもらえてとても助かっていますとおっしゃっていました。

何事も基本が大切！！

元木様が社長就任後すぐに、会社の内部体制が整っていないことに気付かれ、幹部に対して「**何事も基本が
あって成り立つものである**」ということを厳しく言われたそうです。そして「**会社を基本から見直し立て直すこと**」と、
「**元木様ご自身がゴルフを始めてシングルになること**」と、どちらが先に成果を出せるか競うことを提案されました。
仕事中は絶対にゴルフの練習にはいかず、仕事終わりの午後6時から毎日練習されたそうです。
見事1年少しでシングルになり、「枚方カントリー」で開催された大会で優勝されました。
短期間で「ハンディ9」で優勝され、素晴らしい実績をあげられました。
ゴルフを始められたきっかけは幹部との競争でしたが、シングルにまで登りつめられました。



国体出場経験のスポーツマン

幼少期から水泳を習っておられたわけではなく、近くのプールに連れていってもらったそうですが、
昭和21年に開催された「第1回国体」に大阪代表として出場されました。第1回は水泳のみの競技で「宝塚プール」で
開催されました。1189人競技に参加され、元木様は平泳ぎで見事「準々決勝」まで勝ち進まれました。
また、陸上もお得意分野で「日本選手権」に出場された経験もありです。

インタビュー当日が元木様のお誕生日でした

10月16日(木)に青山ディサービスにてインタビューをさせて頂きましたが、なんとその日は元木様のお誕生日。
インタビュー後、デイルームにてご利用者様と職員から歌とメッセージが送られ、お誕生日会が開催されました。
皆さんからの「おめでとう」に満面の笑みを浮かべておられ、皆さんから親しまれているお姿を見ることが出来ました。



貴重なお話をありがとうございました。

インタビュー担当: 黒瀬

第10回 生甲斐作りの作品展

第10回生甲斐作りの「作品展」が10月19日(日)から10月21日(火)までの3日間、佐保の里のご利用者様で陶芸教室「夢境庵」庵主の故藤岡 泰三様の奥様早紀子様主催で、奈良県健康福祉部の後援により、イオンモール大和郡山店の2階にあるイオンホールにおいて開催されました。今回は「夢境庵」庵主故・藤岡先生追悼の作品展でもありました。奥様から夫・藤岡泰三は13年前に脳梗塞を発症しその2年後に障害者・高齢者の陶芸教室「夢境庵」を立ち上げ、そこで制作して下さった生徒さんの作品発表の場として「生甲斐作りの作品展」を毎年開催してきました。

藤岡 早紀子様(奥様)のご挨拶

夫は生前に「頑張って節目の第10回までの開催」を願っておりましたが、願い叶わず今年の2月永眠しました。その遺志を継いで供養のつもりで今回10回目の作品展を開催させていただきました。今年も温かみのある素晴らしい作品を出品頂き、また多数のご来場をいただき有難うございました。夫・泰三を偲んで利用者様とスタッフの皆様で、素敵な合同作品を展示して頂き、夫も天国で喜んでいる事と思います。心よりお礼申し上げます。

合掌 藤岡 早紀子



故藤岡 泰三氏



藤岡 早紀子様(奥様)



作品展風景



菅原デイサービスセンターご利用者様

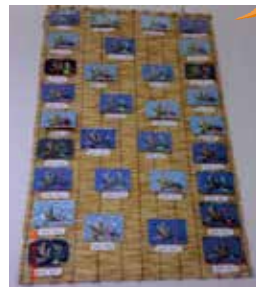


デイサービスセンター佐保の里ご利用者様



青山デイサービスセンターご利用者様

佐保の里ご利用者様作品



トールペイント



植田 修二 様

ご利用者合同作品



ご利用者陶芸作品



笠置 セツ子 様



渡邊 豊子 様



江馬 貴代子 様



今井 健司 様



大橋 貞子 様



岡田 富和 様



松岡 文代 様



奥田 靖子 様



新大宮デイスサービスご利用者様作品



安場 己巳子 様



竹田 昭子 様



松田 幸子 様



小倉 靖夫 様

青山デイサービスご利用者様作品



網干 佐和子 様



ご利用者合同作品



中村 トクエ 様



窪 フジ子 様



福島 トシエ 様



田中 清江 様



福島 輝子 様



福島 郁夫 様



野沢 葉子 様



ご利用者合同作品

菅原デイサービスご利用者様作品



ご利用者合同作品



寺阪 陽一 様



森井 英子 様



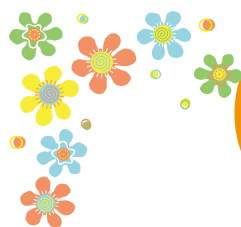
木俣 千鶴子 様



山田 康子 様



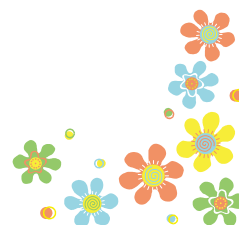
川崎 眞一郎 様



認

知

症



今回の介護予防では、『認知症』についてご紹介していきます。

認知症という言葉は2004年に痴呆症から改称され、早10年が経過します。認知症とは人間のあらゆる活動をコントロールする司令塔である脳の機能が低下また阻害され、日常生活がスムーズに行えない状態であり、咳や発熱と同様病気の状態を示す言葉です。原因となる疾患は様々ですが最も多いのはアルツハイマー病で全体のおよそ6～7割、次に脳梗塞や脳出血等により神経の細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり神経のネットワークが壊れてしまう脳血管性認知症、幻覚（無いものが見える）大声を上げるなどの症状が特徴的なレビー小体認知症が全体の約2割、神経細胞がゆっくり機能しなくなる「変性疾患」のピック病等があります。

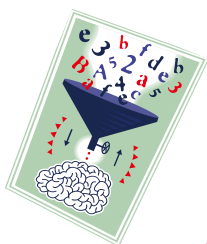
“認知症の症状には以下の症状があります”



中核症状・・・記憶障害・見当識障害・理解・判断力障害・実行障害

行動障害・・・暴力・暴言・徘徊・ケアの拒絶・不潔行為

心理症状・・・抑うつ・不安・幻覚・妄想・睡眠障害・物盗られ



認知症状の方々への関わり



私の体験より

私自身も介護の仕事をして頂き、様々なご利用者様と関わらせていただく中、日常生活に支障があっても、例えば徘徊がある利用者様には徘徊に至るプロセスがある事、また寄り添って、傾聴することでその方の不安や緊張などが理解出来る事が多々ありました。私自身いつも介護をさせて頂く上で大切にしていることがあります。それはその方を人生の先輩として常に尊敬し、今まで歩んでこられた人生を大切に共有し、理解者となり、愛情を持って接する事や、言われる内容を否定せず、まずは傾聴する態度で出来るだけ穏やかな気持ちになって頂く様に配慮しています。



ユマニチュード

ライフアートコミュニティ長田理事長より、先日認知症ケアについてのお話があり、ユマニチュード（人間らしさを取り戻す、人間の尊厳の回復）というフランス発の認知症ケア技法について教えていただきました。ユマニチュードには4つの柱があります。①見つめる 上から下に見下ろすと相手は「自分が見下されている」「支配されている」ような気持ちを感じます。なるべく同じ高さから水平に見つめることで自分は対等に接していると伝えます。これは「信頼」を伝えるメッセージになります。②話しかける 大きな声や攻撃的な声のトーン（調子）そして否定的だったり、後ろ向きな内容はなるべく避け、優しく、穏やかに出来るだけ前向きな話をするよう心がけます。③触れる 触れる面は広く、優しく、ゆっくりと。なでるようすることで、相手に喜びや慈愛の気持ち、そして、信頼を感じさせます。これらは認知機能の低下した相手との関係性を築くための大事な手段であり、ケアをする時でも可能な限り、どちらかの手が相手に触れているようにすることが理想だと考えられています。④寝たきりにしない 言葉通りの「立たせる」という意味と、その人が本来持っている能力をケアによって奪わないということです。「立つ」ことが生きる自身と誇りを保ち、尊厳を守る上で大きな意味をもちます。私も【ユマニチュード】の本を購入し、読ませていただきましたがとても参考になります。これからも大切なことを忘れずに日々精進してまいります。

体力測定

今回は体力測定についての紹介です。前回紹介したHURマシンなどを用いて運動機能を測定するものです。その結果をもとに評価をし、リハビリを行うための機能訓練計画書を作成します。

測定項目を新たに定め、10月より実施しています。この体力測定は約3ヵ月に1回の頻度で実施します。継続的に行なうことで、利用者様の運動機能の変化をみることができます。どの部位の筋力が維持・向上しているかが数値で表される為、今後の運動の方針なども立てやすいです。

パフォーマンスレコーダー

HURマシンで筋力を測定する為の機器です。これをセットするとマシンが固定されて動かなくなりますが、筋力が数値(kg)として表示されます。



**蹴ってー！蹴ってー！
蹴ってー！！！！**

利用者様に出来るだけ強い力を発揮していただくため、合図とともに職員が声掛けを行います。



握力計

握力を計る為の機器です。握力を計る時は腕を垂らし、体から離れた状態で行います。



ストップウォッチ

片脚立位での時間を計る時に使います。



レッグ プレス

下肢全体の筋力を測定することが出来ます(臀部や太もも、ふくらはぎの筋力など)。マシンに座っている姿勢での運動は立ち上がり時の姿勢と近く、立ち上がり時に必要な全体の筋力が測定できます。

体力測定で実施している項目



レッグ エクステンション／カール

エクステンションでは膝の伸展筋力、カールでは膝の屈曲筋力を測定できます。膝関節に疾患がある方や、人工膝関節の手術をされている場合、膝伸展筋力が低下している場合が多いです。

アダクション／アブダクション

アダクションは股関節を閉じる筋力、アブダクションは股関節を開く筋力です。特に、股関節疾患がある方や、大腿骨骨折に伴う人工骨頭置換術等、股関節の手術歴がある方は、アブダクションの筋力低下がよくみられます。

握力

手の握る力です。掌の力だけでなく、握力を計ることによって上肢全体のおおまかな筋力がわかります。

椅子座位からの立ち上がり

椅子から立ち上がる際に、スムーズに立ち上がることが可能かどうか、手の力が必要かどうかをみます。こういった動作に問題がある場合、下肢の筋力もそうですが、姿勢や関節に問題がある場合が多いです。

片脚立位

片足で何秒間立位をとれるかどうかを計ります。総合的なバランス能力になります。下肢だけでなく体幹機能や、バランスをとるための姿勢の反射など様々な要因が複合的に絡んできます。

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

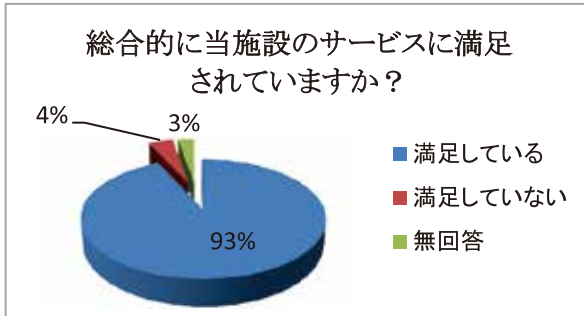
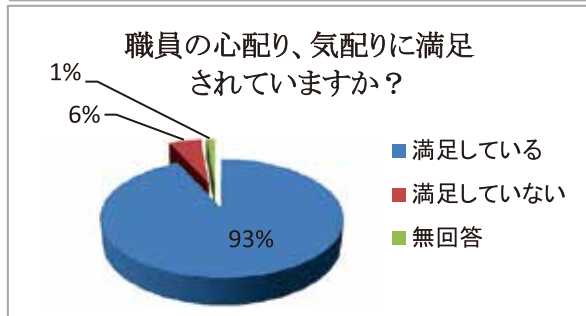
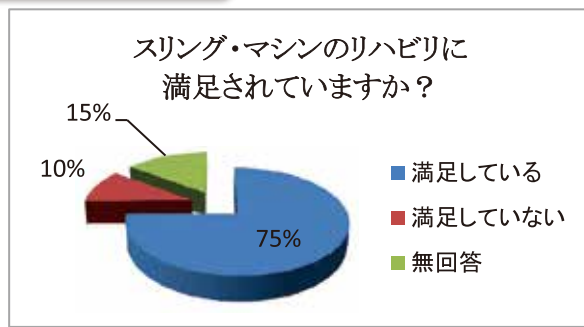
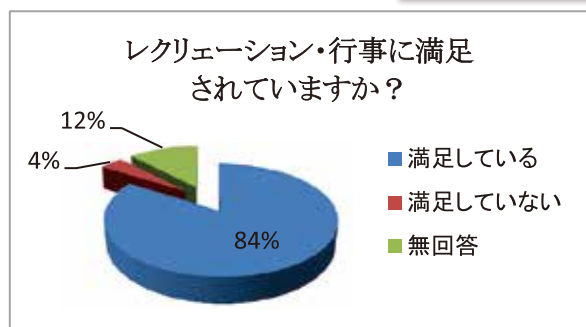
掲 示 板

居宅介護支援事業所宛アンケートの実施

今回はご利用者様を紹介していただいています地域包括支援センター、居宅介護支援事業所の約100名の担当ケアマネージャー様とご利用者様に、「佐保の里グループ」が実施しているサービス等についてご意見・ご要望をお聞きしたたくアンケートを実施いたしました。結果下記の通り多くのご意見・評価を頂きましたが、数パーセントの“満足していない”というご意見もあり、私達は真摯に反省して、今後100%「満足している」を目指して改善していきたいと思います。

地域包括支援センター・居宅介護支援事業所のケアマネージャー様には、大変ご多忙のところご回答いただきまして厚くお礼申し上げます。

アンケート実施結果（一部抜粋）



次世代を担う中核社員研修の実施

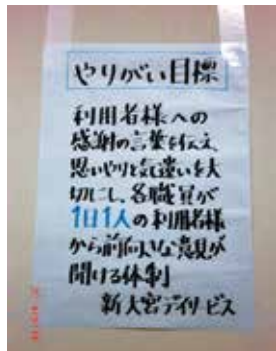
ライフアートコミュニティ佐保の里グループでは、「**マネジメント基礎研修**」としてパート職員を含めた中核社員のマネジメント研修を平成26年7月から10月にかけて4回実施いたしました。

第1回目は7月に「マネジメントの基礎」、第2回目は8月に「問題解決の演習と褒め方・叱り方」をテーマに実施し、第3回目は9月に「経営と目標達成」の講義を受け、「やりがい目標」の設定と、会議の進め方で3つの会議方法、特に成果が出る「進捗会議の進め方」を学びました。第4回目は10月に「コミュニケーション」の講義を受け、コミュニケーションの質が関係性を作る重要な要素、そのために「聴くスキル」、「質問のスキル」が必要なことを学びました。

介護事業所をご利用されるご利用者様の選択肢は多様化し、事業所間の競争は益々激しくなっています。今回の研修により職員のスキルアップと、ご利用者様に対する「心遣い」「気遣い」で満足していただけるサービスの実現を目指します。



長田理事長の講義



目標の決定



グループ討議の発表