



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

「ヘルパーステーション佐保の里」

平成17年3月奈良市佐保台に「佐保の里」を開設させていただき、10周年を迎えることができました。開設時より地域の皆様、ご利用者様・ご家族様、様々な方々のあたたかいご支援・ご協力に感謝し厚くお礼申し上げます。

今年の4月の介護保険制度の改正につきましては、介護サービス事業者におきましても大変インパクトの大きい内容となりました。私たち訪問介護事業所でも、いくつかの厳しい変更点がありました。しかし、そのような環境の変化においても、高齢者の増加は避けられないのが現状です。また団塊の世代の方々が75歳以上となる時代も近づいてきております。そんな中、やはりご自分が住み慣れた地域やご自宅で「安全」に「安心」して生活を送りたいという、ご利用者様の生活の支えをお手伝いさせて頂くのが私たちの仕事です。

これからも佐保の里の「理念」にもとづいて、ご利用者様やご家族様がいつまでもお元気に生活して頂けるよう、職員一同日々精進して参りたいと思います。



ヘルパーステーション一同



厚生労働省資料「地域包括ケアシステム」より引用



ヘルパーステーション佐保の里

管理者 溝口 由美



佐保の里の・食事 を紹介させていただきます！



ライフアートコミュニティ佐保の里では、リハビリや癒し、楽しいレクリエーションと言った特徴の他、利用者様の栄養面の重要性を考え、利用者様一人ひとりにあった「食事」を提供させていただいています。

「体調に合った調理」「温かい食事」を提供させて頂き「美味しいのお言葉」を頂いています。



利用者ニーズにあった対応

佐保の里の調理の方より

季節感のあるメニュー

♥坂下 栄理子さんからのコメント♥

ご利用者様に「毎日のお昼御飯が楽しみ」と言って頂ける様に毎日調理させて頂いています。

♥秋元 富美子さんからのコメント♥

ご利用者様に幸せになって頂ける食事作りを目指して頑張っています。

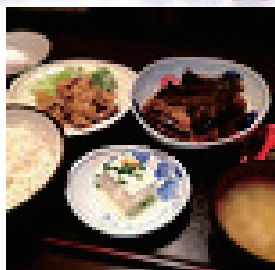
♥吉村 美和子さんからのコメント♥

ご利用者様が完食された食器を見てとっても嬉しいし、安堵します。「今日も美味しかったよ」の一言をととても励みに頑張っています。



現場調理

野菜中心の食事



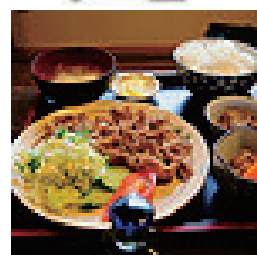
菅原デイサービス

♥伊良波 香織さんからのコメント♥

ご利用者様が食べやすい様な大きさや見た目も良く、美味しく喜んでもらえる様に日々頑張っています。



バランスのとれたメニュー



青山デイサービス

♥東尾 幸恵さんからのコメント♥

「見て美味しそう」「本当に美味しい」「美味しかった」と喜んで召し上がって頂くことを重視して調理させて頂いています。

♥松本 チヅ子さんからのコメント♥

食事の献立によって、切り方や、味付けや盛りつけ方を日々考え楽しく調理させて頂いています。召し上がって頂いているご利用者様にはいつも感謝しています。



新大宮デイサービス

♥焼石 悦次さんからのコメント♥

ご利用者様が楽しく食事が出来るように、刻み食やお粥、ペースト、そして味付けに細心の注意を払い調理しています。ご利用者様が召し上がった後に「兄ちゃん今日のご飯美味しかったでー！」と言われると疲れも吹っ飛び、また明日から頑張ろうと言う気持ちになります。



暖かな人間としての「おもてなしの心」と利用者お一人おひとりの「食」に対する満足に寄り添える対応を心がけております
佐保の里グループの調理の委託業者は株式会社「ナフス」にお願いしております。

自慢のご利用者様

菅原デイサービスセンター 最高齢！！笑顔がとても素敵な



竹尾 三郎 様 104歳

明治43年11月15日生まれの竹尾様は、ご両親のご実家がある、福島県双葉郡で二十歳まですごされました。若いころは苦学して旧制中学に通い、現在の大阪工業大学に進学。知り合いがおられたことがきっかけで、奈良に来られ大和郡山市で下宿されていました。それから日中戦争が始まり、昭和12年から3回召集され中国に出征されました。1回目の出征から帰ってきた30歳ごろに下宿先の紹介で奥様とお見合いされ結婚。3人の娘さんに恵まれました。終戦後は奈良県庁の測量技師として55歳の定年まで勤められました。吉野や十津川で勤務され平日はほとんど家にはいなかったそうです。台風が来ると徹夜で県庁へ詰めたため家族は、その間とても心細い思いをされていたそうです。定年後はご自身で設計事務所を興され70歳まで働かれました。



ご自慢は??

昭和25年に、その当時としてはあまり持っている人がいなかった**測量技師**としての国家資格を取得したことです。

若いころから勉強家だったんですね！！

ご趣味は??

読書や考古学、仏教美術です。よく図書館に通い、本を借りて読まれたり、奈良で遺跡が発掘されると必ず駆けつけたそうです。70歳でお仕事を辞められた後も博物館などで解説員のボランティアをされていました。



ご長寿の秘訣は??

若いころから仕事柄、山の中を歩くことが多く、足腰が鍛えられました。100歳近くまで自転車に乗っていたそうです。現在も移動は車椅子でされていますが、声には張りがあり、しっかり力強く受け答えしていただきます。

竹尾様に長生きの秘訣をお聴きすると

「泣いても、笑っても一緒、のんきに、くよくよしないこと！！」

と教えてくださいました。これからの目標をお伺いすると「特にないな～」といわれました。

「世界最高齢を目指してください」と言うとニコッと笑っておられました。

大切なご家族様より

三人の娘様は、精一杯お父様を支えておられます。お父様を尊敬し、大切に思う気持ちにいつも心打たれます。娘様からは「父は(菅原デイサービスから)帰ってくるといつも『皆さんに笑顔で親切にしてもらい、特にお風呂が気持ちよかった、ありがたい』と言っているんです。感謝しています。」とお聴きして私たちも嬉しくなりました。竹尾様が満面の笑み見せて下さると私たちも元気になります。



これからも竹尾様に喜んで頂けるよう、お元気に長生きして頂けるように職員一同心をこめて支援させていただきますので宜しくお願いいたします。

インタビュー：菅原デイサービスセンター センター長 酒井 賢一

レクリエーション

青山デイサービスセンターでは、職員によるゲーム、習字、絵手紙、ドライブ、ボランティアによる音楽療法、詩吟教室など様々なレクリエーションを実施しています。今回はその一部を紹介したいと思います。

習 字

季節ごとの言葉をお手本にいただき、それを参考に、毛筆で力強く書いていかれます。最初は戸惑っていた利用者様も、回数を重ねるうちにとても上手に書かれ、一人ひとりの個性が生かされた作品に変わっていくのが楽しみです。



みっちゃんの音楽療法

青山在住の平野迪子先生は仕事の合間をぬって月に一度青山デイサービスを訪問していただき、音楽療法を実施していただいています。

ご利用者様からは「みっちゃん」の愛称で親しまれ、その日の為に利用日も変更される方もおられます。



卓球バレー

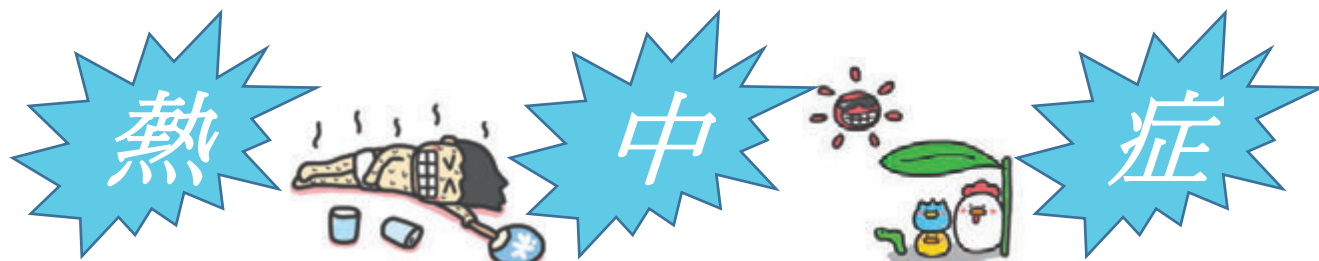
以前はテーブルホッケーという名前で、ピンポン球を打ち合っていましたが、利用者様の中で「卓球バレー」という正式競技をされている方がおられ、一度取り入れてみたところ、大変盛り上がりしました。

ピンポン玉はサウンドボールと言い、音が出るように作られています。

ルールを簡単に言いますと、6人対6人で、10cm×30cmの板のラケットを使い、ピンポン球をネットの下を通し、交互にピンポン玉を3打以内で返球するというものです。



これからもご利用者様に喜んで頂ける、新しいレクリエーションを随時考えて行きたいと思います。



毎年夏になると、熱中症のニュースをよく耳にします。熱中症は、夏の強い日射しの下で激しい運動や作業をする時だけでなく、身体が暑さに慣れない梅雨明けの時期にも起こります。また屋外だけでなく、高温多湿の室内で過ごしている時にもみられます。症状が深刻なときは命に関わることもあります。正しい知識があれば予防することができます。

「熱中症」とは暑い環境で生じる健康障害の総称で、次のように分類されています。

熱失神

皮膚血管の拡張によって血圧が低下、脳血流が減少して起こります。脈は速くて弱くなります。

○めまい ○一時的な失神

○顔面蒼白

→涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給すれば通常は回復します。

熱けいれん

大量に汗をかき、水だけを補給して血液の塩分（ナトリウム）濃度が低下した時に、足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんが起こります。

○筋肉痛 ○手足がつる

○筋肉がけいれんする顔面蒼白

→生理食塩水（0.9%の食塩水）を補給すれば通常は回復します。

熱疲労

大量に汗をかき、水分の補給が追いつかないと、身体が脱水状態になり熱疲労の症状がみられます。

○全身倦怠感 ○吐き気・嘔吐

○頭痛 ○集中力や判断力低下

→涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給すれば通常は回復します。

熱射病

体温の上昇のため中枢機能に異常をきたした状態です。意識障害がみられたり、ショック状態になる場合もあります。

○体温が高い ○意識障害

○言動が不自然 ○ふらつく

○呼びかけや刺激への反応がにぶい

→一刻も早く病院へ運ぶ必要があります。また、身体を冷やすなど現場での処置が重要です。

特に、熱射病が疑われる場合には、直ちに全身に水をかけたり、濡れタオルを当てて身体を冷やします。また首、脇の下、大腿部の付け根などの大きい血管を水やアイスパックで冷やす方法も効果的です。足を高くし、手足を末梢から中心部に向けてマッサージするのも有効です。吐き気やおう吐などで水分補給ができない場合には病院に運び、点滴を受ける必要があります。

効果的な水分補給とは。。。

一般的に、人は1日約2.5Lを体内から失います。夏場には汗をかく分、意識して水分の摂取を心がける必要があります。

日本体育協会では、0.1～0.2%の食塩と糖質を含んだ飲料を推奨しています。1リットルの水、ティースプーン半分の食塩（2g）と角砂糖を数個溶かしてつくることもできます。また、糖を含んだ飲料が推奨される理由としては、腸管での水分吸収を促進することが挙げられます。

佐保の里グループではお茶だけでなく、ナトリウムや糖質を適度に含んだスポーツドリンクを運動後や入浴後に提供しています。また、屋内の気温湿度を適切に保つことで、利用者様だけでなく職員の熱中症を予防していきたいと思っております。



要注意！！自発的脱水

身体には、0.9%のナトリウムを含んだ血液が循環しています。また汗にはナトリウムが含まれています。大量に汗をかいてナトリウムが失われたとき、水だけを飲むと血液のナトリウム濃度が薄まり、これ以上ナトリウム濃度を下げないために水を飲む気持ちがなくなります。同時に余分な水分を尿として排泄します。この状態になると汗をかく前の体液の量を回復できなくなり、運動能力が低下し、体温が上昇して、熱中症の原因となるわけです。

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

交通安全講習会



ご利用者を安全に送迎するため、また職員の通勤時には交通ルールを守り交通安全に徹していますが、もう一度日頃の運転を見直すため、平成27年6月5日(金)にJAF(日本自動車連盟)奈良支部の竹ノ内氏を講師に招き、佐保の里グループの職員・運転手約40名が参加して交通安全講習会を実施しました。

今回は、日常ありがちな場面での「危険予知」をテーマに、ドライブレコーダー動画を使って、「夜間」「交差点」「駐車場」「住宅街」での疑似体験で、事故回避トレーニングを行いました。

全員で考察しながら事故を未然に防ぐには、「安全確認」をすることが大切であることを再認識しました。また、「危険予測」のポイントを身につけることが出来、職員の安全意識の向上に有効な講習会になりました。



消防訓練・救急救命訓練



「佐保の里」グループは、ご利用者様に**安全で安心**してご利用いただくため、訓練等を実施しています。

佐保の里では、火災・地震等の有事の際に備えて、年2回消防訓練を実施しています。6月12日の消防訓練では、通報・初期消火・避難誘導訓練を実施いたしました。訓練終了後、職員、ご利用者様による消火器の取扱いと放水訓練も実施致しました。



佐保の里の消防訓練

菅原デイサービスセンターでは、ご利用者様の急変時に救急救命処置がスムーズに行えるように、6月25日奈良市南消防署の消防職員にご指導いただき、**AED**の取扱いと**心肺蘇生法**の訓練を実施しました。講習には、ご利用者様もご参加いただき、熱心に話を聞いておられました。



菅原デイサービスの救急救命訓練

第11回佐保の里「納涼祭」の案内

毎年恒例の佐保の里「納涼祭」の季節がやってきました。

11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・ご協力いただき誠にありがとうございます。

今年も下記のとおり開催させていただきますので、皆様お誘い合わせの上お気軽にご来場下さいよう職員一同心からお待ちいたしております。

◆当日お手伝いしていただける**ボランティア**さんを募集しています。下記実行委員までご連絡下さい。

【日 時】平成27年8月2日(日) 午後4時30分から午後8時まで(子供みこしは4時から)

【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】歌謡ショー・カラオケ大会・子供向けゲーム・模擬店・子供みこし 他

☆お問合せ 0742-70-5020 実行委員:山口・岩井・藤永・上東