

 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		

佐保の里たより10年の歩み

ライフアートコミュニティ佐保の里が開業して11年目に入り「佐保の里たより」の編集も丸10年を経過し、早いもので今回で第60号を迎えることになりました。

第1号から第4号まではモノクロの手作りで、第5号以降からフルカラー印刷になりました。

佐保の里たよりを編集させていただくようになったのは、弊社理念の中にある地域社会に密着して、介護を望む生活者に対し、生きる喜びと健康を守るために、「心の癒しと

心の健康」、「体の癒しと体の健康」のサービスを全施設のご利用者様とそこご家族、地域住民の方々、地域包括支援センター及び居宅介護支援事業所のケアマネージャー様にお届けし、当施設の全てを知っていただくために始めさせていただきました。理事長はじめ幹部からのメッセージ、各センター及び部門からのレクリエーションや行事内容、当施設の特徴であるリハビリテーションシステムなど介護予防に関する内容、「ご自慢の利用者さん」として、インタビュー方式により各施設のご利用者様の紹介、掲示板として、教育研修、各部門における各種勉強会、利用者満足度向上に関する内容、奈良の歳時行事他バラエティに富んだ内容の記事を掲載させていただいています。

制作については、各施設から派遣された編集のプロではない職員が掲載内容を検討協議し、夫々がパソコンを駆使して編集し、文字、カラー、デザインなどを修正、調整して仕上げてから、最後に色校正、文字校正を行い印刷を完了します。

出来上がった「佐保の里たより」はご利用者様及びご家族様には送迎時に、地域住民、地域包括支援センター及び居宅介護支援事業所のケアマネージャー様には営業渉外担当や職員が直接お届けさせていただいています。

このように、これまで「佐保の里たより」は、多くの職員の編集により続けて参り、ライフアートコミュニティ佐保の里の歴史と共に歩んで参りました。まだまだ内容的には至らない点が多々あるかと思いますが、皆様に“2ヶ月に1度の発刊が楽しみだ”と心待ちにいただけるような充実した企画内容に取り組んでいきたいと考えています。

佐保の里の運営面につきまして、開設当初はご利用者様が4名～5名と少なく、職員の数の方が多い状態でしたが、皆様のご支援のお蔭で弊社も4つのディサービスセンターと訪問介護事業、居宅介護支援事業など事業の規模が拡大し、ご利用者様も450名を超え、職員数も100名にも及び、「佐保の里たより」の歴史と共に大きく成長させていただくようになりました。

今後も更なる事業の拡張はもとより、何よりも「ご利用者様への思い」を大切に、ご利用者様の社会的自立、精神的自立、身体的自立に向けて職員一丸となって、「佐保の里たより」と共に歩んで参りたく思いますので、皆様のより一層のご支援を賜りますようお願い申し上げます。

常務理事 本宮 英 顕



レクリエーション

今年も残すところあとわずか、デイサービスでは恒例行事が盛りだくさん！！各センター楽しく、思い出に残るイベントをご紹介します。

お食事会



ドライブ



運動会



自慢のご利用者様

青山ディサービスセンター

木津川市在住

かね つき いさお

金 築 功 様 78歳

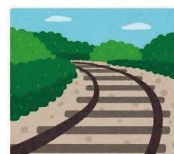
昭和12年8月22日 生まれ

囲碁・将棋・花いじりが趣味の金築様!!

特に将棋がお強く、青山ディサービスの谷本センター長と
対戦され、なんと5分で勝負がついてしまうほどの腕前です。



島根県出雲市のご出身で、御兄弟はお兄さん、妹さんがおられ次男としてお生まれになりました。
高校を卒業して、就職難の時代の中、高校時代の教頭先生の紹介で、大阪市交通局に金築様お一人だけ
合格されました。18歳で親戚のお家にしばらくお世話になりながら慣れない土地で生活をはじめられました。
27歳の時に島根県出身の奥様とご結婚され、二人の息子様にも恵まれました。
大阪の門真や守口などで生活されたのち、今住んでおられる木津川市に移ってこられました。
47歳の時に胃潰瘍で手術をされ、定年後の70歳の時に脳梗塞で倒れられましたが、奥様の発見が
早かったことや熱心にリハビリに取り組んでおられることもあり、杖なしで歩行されています。



男の子なら一度は憧れる職業～電車の運転手さん～



駅員さんとして仕事をスタートされ、いくつもの試験に合格されたのち、入社10年で
運転手になられ、大阪の地下鉄四ツ橋線などを任されていたそうです。
一番気をつけていたことは、「事故」で、大切な命をお預かりしているという気持ちを
常に持ちながら、運転をされていたそうです。部下の教育面にも力を入れておられ、
金築さんご自身が、5名の運転手を誕生させられました。定年まで大阪市交通局一筋で勤務されました。

ガキ大将

幼少期より活発で、近所のお友達とやんちゃをすることもあったそうです。また、スポーツ万能の金築様は
高校時代にはバレーボールで県大会の代表に選ばれ、二十歳の時には地域の相撲大会で優勝をされた
経験をお持ちです。わずか50kgの体重で大柄な方を倒せる「力と独自の技」をお持ちでした。

昨年金婚式を迎えられました

息子さんご夫婦とお孫さんの総勢10名でお祝いを兼ねて兵庫県まで旅行に行かれたそうです。
50年共に過ごされた夫婦円満の秘訣をお伺いしましたら、「喧嘩をしないこと」だそうです。
金築様の笑顔から、幸せな雰囲気がとても伝わってきました。



ディサービス内でも利用者様同士の人間関係がとても良く、楽しく利用していますとおっしゃってくださいました。
今後も心をこめて支援させていただきます。

貴重なお話をありがとうございました。

インタビュー: 黒瀬

キネシオテーピング

いいからテーピングだ!!

8月末、谷本、上東の2人がキネシオテーピングの研修に行ってきました。テーピングにも様々な種類やその効果がありますが、キネシオテーピングというのはまだ考案されてから30年ほどしか経っていない、新しい技術です。

キネシオテープは筋肉や皮膚と同じ伸縮率を持っています。テープの伸縮性と粘着性によって、筋肉・皮膚を持ち上げ、皮膚下に10ミクロン(サランラップ1、2枚)の隙間がつくられます。その隙間にリンパ液が流れ込み、筋肉・組織同士の摩擦が軽減することで痛みを和らげ、また自然治癒力を発揮しやすくさせることができます。



4つの効果

①筋肉の機能を正しくもどす

何らかの障害、怪我、使いすぎによって痛めた筋肉を治すということです。キネシオテーピングによって、伸びすぎた筋肉、縮みすぎた筋肉をもとに戻したり、よわっている筋肉を強くする効果があります。

②血液、リンパ液の循環を良くする

肩こりや冷え症など、いわゆる血行不良に対する効果です。血液やリンパの流れが悪くなると、鬱血状態となって神経を圧迫します。この流れを良くするために、皮膚とその下にある組織間のすきまを広げることによって、その循環を助け、局所にたまっている血液やリンパ液の循環を改善することができます。(図参照)

③痛みを抑える

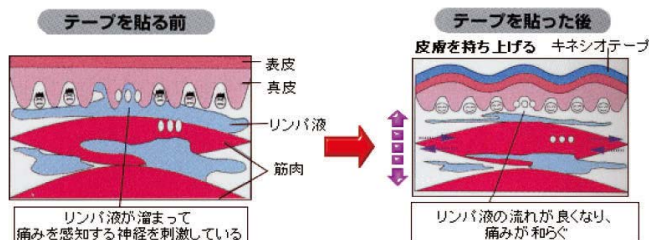
痛みを感じたとき、自然に手をあてることがあると思います。これは、皮膚や筋肉を刺激することで、神経学的に痛みを消す効果があることがわかっています。本来、人間には自分で痛みを抑える機能があり、それがキネシオテーピングを貼ることによって、活性化されます。

④関節のずれを正す

主にスポーツでの障害によって起こることが多いです。筋の異常な緊張によって関節を構成している骨を引っ張ってしまい、関節がずれてしまう場合があります。膝や足首など、強い衝撃で痛めやすい部分によく使われます。

キネシオテーピングの効果は自然治癒力の促進と痛みの緩和だけとされてきました。しかし、内臓の状態が皮膚に神経的に反射される内臓皮膚反射を利用して、内臓の働きにいい影響を及ぼすことも考えられます。東洋医学のツボの効果もその一つと考えられています。

また、キネシオテーピング療法は頭痛・眩暈・動悸・喘息・不眠症などの内科的症状、女性特有の冷え症・冷房症・生理痛・外反母趾などにも、良い効果をあらわすようになっています。



実際の施術例



膝関節の不安定性
膝蓋骨(お皿)を取り囲むように貼っています



下腿三頭筋(ふくらはぎ)
踵からアキレス腱を通り、
筋肉の広がりによって



後脛骨筋(ふくらはぎの内側)
母趾の付け根から内くるぶしの後ろを通して



佐保の里、青山DSでは個別機能訓練としてキネシオテーピングを提供しています。



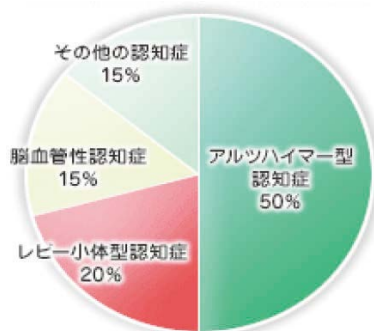
ライフアートコミュニティ佐保の里

リハビリ室 室長 谷本 俊宏
理学療法士 上東 剛志

認知症

佐保の里が開設し、11年目に入りました。そして、佐保の里のご利用者様も毎年加齢とともに老化が進んでおられます。そこで今回の介護予防ではもっとも身近な『認知症』という問題を紹介していきたいと思ひます。認知症防止には **脳の活性** **早期発見** が挙げられます。

認知症の種類別 患者数の割合



認知症とは
 脳の機能低下
 ↓
 知的能力の低下
 ↓
 日常生活に支障

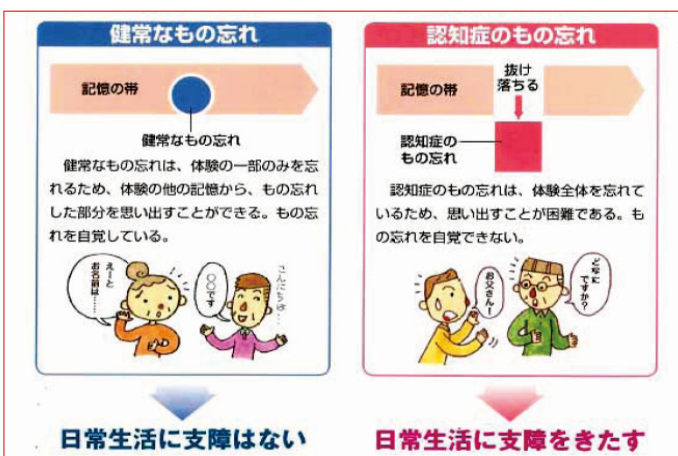
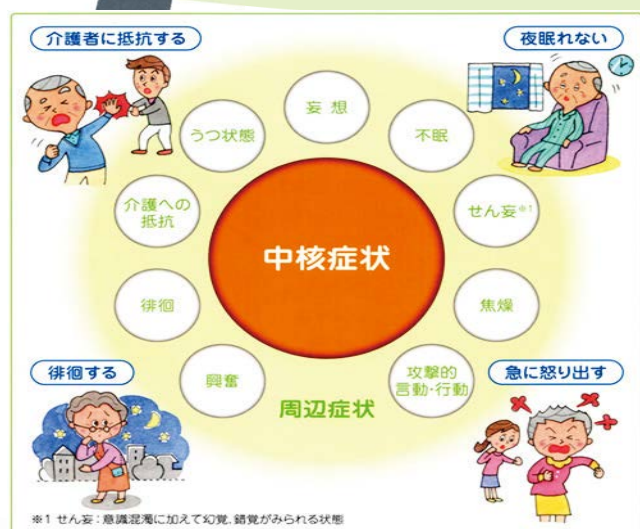
認知症数



つまり

もっと皆さんに興味を持って欲しいですし、高齢者に限らず「認知症」によって生じる「危険なサイン」を見逃さず早期に対処していく必要があります。

「危険な異常なサイン」・・・発見しにくい



学習療法について

「学習療法」とは、音読と計算を中心とする教材を用いた学習を、学習者と支援者がコミュニケーションを取りながら行うことで、学習者の認知機能やコミュニケーション機能、身辺自立機能などの前頭前野機能の維持・改善を図るものであると定義されています。

佐保の里グループにおいてもこの「学習療法」に着目し今後社会が向き合っていく問題であり、福祉施設として施設全体の取り組みとして考えております。今後もご利用者様皆様のご支援に微力ながらお手伝いさせていただきます。



統括施設長

山口 涼子

掲 示 板

春日大社第60次式年造替

今からおおよそ1300年前、奈良に都ができた頃の神護景雲2年(768年)に、日本の国の繁栄と国民の幸せを願って、創建された春日大社の「式年造替^{シキネンゾウタイ}」についてご紹介します。神さまがお引越しされることを「遷宮」といいますが、春日大社では本殿の位置を変えずに建て替え、あるいは修復を行うため「造替」といいます。

20年に一度お住まいを改めることによって若々しい力強い御神威の発揚を願うのです。いわば、神さまにリフレッシュいただき、そして我々人間に新たなお力とご加護をいただきたいとの願いから式年造替の制度が始まりました。

建築技術の継承という見地からは、宮大工さんの技術は特殊なもので、その技を父から子へ伝えるためには20年ぐらいがちょうどいい期間だそうです。また、御殿の御屋根は桧皮で葺かれています、その耐用年数が20年程度であるからだともいわれています。御本殿内外の調度やお祭りに用いられる器具類も一新されます。

今年の3月27日には、神さまが御本殿より御仮殿にお遷りになります「仮殿遷座祭」が行われ、平成28年11月6日には、天皇陛下のお使いを迎え、神さまに元の御本殿にお還りいただく「本殿遷座祭」が行われます。常日頃の恵みに感謝し、真心をつくしてのご奉仕を行い、その恵みをありがたく拝し、感謝申し上げる。これが神々への祈り・御造替の原点です。



春日大社中門(重要文化財) 撮影/桑原 英文

平城高等学校PTA活動「愛のぞうきん運動」

奈良県立平城高等学校では、PTA活動として、20年以上にわたり毎年、特別支援学校、福祉施設への手作りぞうきんを贈る「愛のぞうきん運動」を続けられています。今年もPTAの方が、10月3日にわざわざデイサービスセンター佐保の里にお越しいただき、心温まる品をご恵贈いただきました。

いただいたぞうきん、タオル、バスマットなどを、入浴時、また、施設の清掃に使わせていただき、ご利用者の皆様がデイサービスでの一日を快適に過ごし、満足していただけるサービスに活用させていただきます。

平城高等学校PTAの皆様、本当に有難うございました。



勉強会の実施



ご利用者に「安全」で「安心」してご利用いただくために、佐保の里グループでは、感染症(ノロウイルス・インフルエンザ)対策、認知症、リハビリ、高齢者に多い病気、虐待、事故防止、接遇・マナー等テーマを決めて業務終了後に、事業所ごとに勉強会を行っています。10月15日には、菅原デイサービスセンターで、統括施設長が講師となり「感染症」についての勉強会を開催いたしました。勉強会を継続的に行うことにより、介護スキルの向上とご利用者に満足いただけるサービスの実現を目指しています。