



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>

春を告げる奈良の行事

古都奈良に春の訪れを告げる東大寺二月堂の修二会(しゅにえ)は、天平勝宝4年(752年)に東大寺開山良弁僧正(ろうべんそうじょう)の高弟、実忠和尚(じっちゅうかしょう)が創始されたと言われています。以来、1260年以上一度も休むことなく続く東大寺の伝統行事です。

「修二会」の正式名称は「十一面悔過(じゅういちめんけか)」と言われ、私達が日常に犯しているさまざまな過ちを、二月堂の本尊である十一面観世音菩薩の宝前で、懺悔することを意味し、修二会が創始された古代では、それは国家や万民のためになされる宗教行事とされていました。天災や疫病、反乱は国家の病気と考えられ、そうした病気を東大寺の僧侶が人々にかかわって罪を懺悔して、国家の安泰と万民の豊樂を祈る法要です。

この法会は、現在では3月1日より2週間にわたって行われていますが、もとは、旧暦の2月1日から行われていましたので、二月に修する法会という意味をこめて「修二会」と呼ばれるようになりました。また、二月堂の名もこのことに由来しています。

行中の3月12日深夜(13日の午前1時半頃)には、「お水取り」といって、若狭井(わかさい)という井戸から観音様にお供えする「お香水(おこうずい)」を汲み上げる儀式が行われます。(二月堂縁起に、魚を採っていて二月堂への参集に遅れた若狭の国の遠敷明神が、二月堂のほとりに清水を湧き出させ観音様に奉ったという、「お水取り」の由来を伝えています。)

この行を勤める練行衆(れんぎょうしゅう)の道明かりとして、毎晩7時(12日は7時30分、14日は6時30分)に行なわれる「お松明」は、長さ約7mにもなる大松明を童子(どうじ)と呼ばれる人がかつぎ、練行衆はその松明の火を道明かりとして、二月堂のお堂に入っていきます。夜毎、大きな松明に火がともされ、見学者を圧倒します。このため「修二会」は「お水取り」「お松明」と呼ばれるようになり、最近では見学者の中に、外国人も多く見受けられるようになりました。

お水取りに続き、大松明を持った練行衆が内陣をかけまわる達陀(だったん)という妙法があり、15日にはダッタン帽を幼児にかぶせると健康に育つという風習が残っています。お松明は、3月の1日から14日まで毎日上堂されます。この「お水取り」が終わると、奈良に春が訪れるといわれるほど古くから奈良の人々に親しまれる行事です。



東大寺二月堂お松明
(奈良市観光協会ホームページより)



(東大寺ホームページより)



東大寺二月堂(東大寺ホームページより)

「佐保の里グループ」は平成29年3月で丸12年を迎えます。ご利用者様に「安全」で「安心」してご利用いただくために、「体の健康と癒し」「心の健康と癒し」をテーマに「リハビリ」「認知症学習療法」のサービスを充実し、「質の高いサービス」の実現を目指してまいります。今後ともより一層のご支援・ご指導を賜りますことをお願い申し上げます。

ライフアートコミュニティ佐保の里

事務長 藤永 栄一

レクリエーション

2017年、新しい年がスタートしました。
各センターでは今年も盛りだくさんのイベントを企画しております。
年始からは初詣、節分のレクリエーションをご紹介します。



今年もよい年で
ありますように...



鬼は～外！
福は～内！



自慢のご利用者様

ディサービスセンター佐保の里

金垣 なつ子 様 88歳

昭和3年7月20日生まれ

駿河 静子 様 84歳

昭和7年7月25日生まれ

お二人は姉妹で、週3回（火・木・土）仲良くご利用くださっています。明るくお元気なお二人は佐保の里のムードメーカーで人気者です。



左（姉）金垣 なつ子 様 / 右（妹）駿河 静子 様

お二人のおいたち



お姉さんの金垣様は、9人兄弟姉妹の次女として、妹の駿河様は四女として笠置でお生まれになりました。近くの木津川でボート屋さんの友達にボートを借りてよく川で遊ばれたそうです。その足で笠置温泉に入り、百畳の間で走り回っておられました。家の掃除は役割分担があり、学校に行く前に個々に掃除をするよう厳しく教育されたそうです。

その後それぞれご結婚され、現在も奈良市内のお近くで暮らしておられ、金垣様のお誘いにより、駿河様も1か月違いで佐保の里をご利用されることになりました。

金垣様をご紹介



看護師さんとして、定年まで40年近くお勤めされました。お勤め先の病院で患者さんとして来られていた旦那様とご結婚され、娘さんに恵まれました。

現在は、娘さんご夫婦と3人で暮らしておられ、娘さんはもちろんのこと、娘婿さんも大変優しい方で和気あいあいと楽しく過ごしておられます。近鉄百貨店が近くにあるため、散歩がてら歩いて買い物に行ったら、好きな食べ物などを買って、食を楽しんでおられます。

お孫さんは塾の校長先生としてご活躍され、金垣様のご様子を見に時々顔を出してくださるそうです。その時には家族皆で外食をすることが楽しみの一つだそうです。

駿河様をご紹介



電電公社（今でいうNTT）に35年お勤めされました。勤め先で卓球部があったことから、卓球に力を注がれ、会社代表として近畿大会にも出場され、ご活躍されました。仕事では、英語の電話交換士を任されており、現在でもその頃使っていた英語をスラスラとお話していただきました。

駿河様のお兄様が関西電力にお勤めで、同僚として紹介された方が今の旦那様で、20代前半でご結婚されました。一男一女に恵まれ、現在は息子さんご夫婦とお孫さんと暮らしておられます。70歳でご主人を亡くされましたが、息子さんご家族と同居していることで、楽しく過ごすことが出来ていますとおっしゃっていました。

お二人のお元気の秘訣は、自由に好きなことをすることだそうです。女性としての身だしなみには手を抜かず、いつもお化粧をきちんとしてお出かけされます。佐保の里では色々な方とお話できたり、足腰を鍛えるリハビリができて楽しいので毎日でも利用したいとお話していただきました。これからもお二人で仲良く来所いただくことを楽しみにしております。



貴重なお時間をありがとうございました。



インタビュー：黒瀬

佐保の里の・美人看護師 を紹介させて頂きます！

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、利用者様の健康面の重要性を考え、利用者様一人ひとりに気配り、異常の早期発見、健康指導など看護師が対応させて頂いています。「慢性疾患の管理」「異常の早期発見」「優しい看護」を通じて様々な面で安心を提供させて頂いています。



利用者ニーズにあった対応

佐保の里

適切なアドバイスと処置



♥岡井 梓ナースさんからのコメント♥

ジョークなどを交えながら、なるべく全員とお話し、1日が楽しく過ごせるように笑顔でいることを心がけています。常に目配りし異変がないか？気をつける様にしています。

♥西尾 浩美ナースさんからのコメント♥

笑顔を決やすことなく、頼られるナースを目指して頑張っていきたいと思っています。

♥飯塚ナースさんからのコメント♥

十分情報収集を行い、連携と密にして利用者様と常に笑顔で接することを心がけています

♥中村 弓子ナースさんからのコメント♥

利用者さんの気持ちに寄り添い、デイサービスでの1日を楽しく過ごされるように心がけています。



優しい思い

菅原デイサービス

♥石川 みつ子さんからのコメント♥

私は笑顔での対応をモットーに、小さな不安でも気兼ねなく口に出せる関係作りを心掛けています。



笑顔での対応

青山デイサービス

♥徳谷 八重ナースさんからのコメント♥

青山デイサービスでは勤続7年になります。デイサービスでの仕事は多様で解決できない問題等多々あり反省の毎日です。青山で勤務出来ているのは、利用者様の理解や上司が信頼していただけていること、楽しく話せるスタッフのお陰です。

♥北野 有稀さんからのコメント♥

ご利用者様の健康を第一に考え、異常の早期発見に努め、目・気・心配りを忘れず、充実した日々を過ごしていただける様にこれからも頑張ります。



新大宮デイサービス

♥山田 逸子ナースさんからのコメント♥

これまで出会った、先生や先輩から「慈愛の心とまた親切をつくしなさい」の教えを大切にしています

♥天野 洋子ナースさんからのコメント♥

どの利用者様へも笑顔・受容して、心から対応して行く。良い仕事は自分自身の健康から始まる

♥松本ナースさんからのコメント♥

常にコミュニケーションを作り、その中から仕事・人生においても勉強していく事が、気づきになったりしています。



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「看護」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安全と安心を常に基本として、感染症対策やご利用者様の健康管理をお願いしております。

統括施設長（看護師）

山口涼子

笑

い

と

健

康

笑うと心や体が元気になった気がしませんか？実際、「笑い」が心や体に良いということが医学的に証明されてきており、最近では病気の予防や治療においても注目を浴びています。



豆知識
「**作り笑い**」でも同じように
NK細胞の働きが活発に！



免疫力改善

笑い ⇒ 善玉の神経ペプチド生産
⇒ **NK (ナチュラルキラー) 細胞を活性化**
⇒ 免疫力が高まる

➡ **ガンやウイルスなどの病気のもとを攻撃**

呼吸機能改善

• 笑い ⇒ 腹式呼吸 ⇒ 大量の酸素を消費する
※ 笑うと**酸素摂取量**が、1回の深呼吸の約2倍
通常の呼吸の約**3～4倍**になる

• ストレス ⇒ 脳が興奮 ⇒ 脳細胞が酸素不足
※ 笑うと大量の酸素が取り込まれ、**脳細胞が活性化**

痛み改善

• 「幸せ物質」とも呼ばれている脳内麻薬「**エンドルフィン**」が脳内で**鎮痛効果**を発揮してくれることは、すでに科学的に証明されている。

• リウマチ患者の集団に40分間落語を見ていただいた後ではストレスホルモンが減少し、その量は鎮痛剤1週間分に相当したという研究もある。

笑顔を作る
体操♪

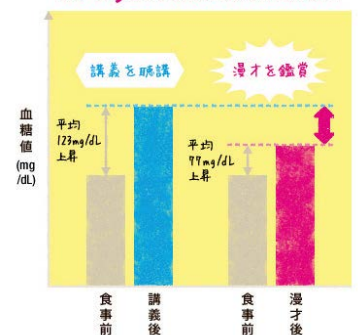


糖尿病予防

• **血糖値低下作用あり！**

• 500Kcalの弁当の弁当を食べた糖尿病患者
⇒ 40分間専門家の講義よりも漫才鑑賞をした方が、血糖値の上昇を大幅に抑制できた。

漫才で笑って食後の高血糖が防げた！



あいうべ体操



あ 「あ～」と大きく口を開く



い 「い～」と口を大きく横に広げる



う 「う～」と口を強く前に突き出す



べ 「べ～」と舌を下に突き出す

割り箸ストレッチ

笑顔を引きつらせないための「わりばしストレッチ」



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

ISO9001・2015年第9版改訂

今回は佐保の里グループとして取り組んでいる、ISO9001についてご説明させていただきます。

ISOは1987年(第1版)にISO 9001「品質システム-設計・開発、製造、据付における品質保証のためのモデル」、ISO 9002「品質システム-製造、据付における品質保証のためのモデル」、ISO 9003「品質システム-最終検査及び試験における品質保証のためのモデル」、ISO 9004「品質マネジメントおよび品質システムの要素-指針」が制定されました。

その中で佐保の里グループでは、2006年6月にISO9001の認証を取得し、サービスにおける品質マネジメントシステムの構築に力をいれております。

介護サービスがISOとどう結びつくが疑問に思われると思いますが、ISO9001の目的は、単に『良い製品を作ること』だけではなく、『よい製品(サービス)を作る(提供する)ためのシステムを管理すること』なので、ご利用者様に提供させて頂いている介護サービスに置きかえて取り組んでおります。

そのISO9001が今回9版目の改定が行われ、ISO9001:2015として新たなマニュアルが作成され実施されます。今回の改定では、ご利用者様の要求事項及び適用される法令・規制要求事項に適合したサービスを一貫して確実に提供する能力を持つ事を実証する必要がある、適合を確実にする事を通して、「ご利用者様の満足の向上」を目指すことが目標に掲げられています。

改訂されたISO9001に基づき、全てのご利用者様の期待を超えるサービスが出来るよう職員一丸となって取り組んでまいります。

訪問看護ステーション開設



佐保の里グループでは、この度新規事業として訪問看護ステーションを開設し、訪問看護サービスを行うべく準備を進めております。

訪問看護とは、訪問看護ステーションから専門の看護師等が利用者様のご家庭を訪問し、病状や療養生活を看護の専門家の目で見守り、適切な判断に基づいたケアとアドバイスで、日々対応し、在宅での療養生活が送れるように支援します。

また、かかりつけ医師や関係機関と連携をとり、さまざまな在宅ケアサービスの使い方を提案します。

訪問看護のサービスとしては、身体の清拭、洗髪、入浴介助、食事や排泄などの介助・指導の療養上のお世話や病気や障害の状態、血圧・体温・脈拍などをチェックする病状の観察、がん末期や終末期などでも、自宅で過ごせるよう適切なお手伝いをするターミナルケア、拘縮予防や機能の回復、嚥下機能訓練等の在宅でのリハビリテーション、介護方法の指導ほか、さまざまな相談対応をご家族等へ行う介護支援や相談、医師の指示による医療処置としてかかりつけ医の指示に基づく医療処置、在宅酸素、人工呼吸器などの医療機器の管理、床ずれの予防や処置として床ずれ防止の工夫や指導、床ずれの手当て、認知症ケアとして事故防止など、認知症介護の相談・工夫をアドバイスしたり、介護予防として低栄養や運動機能低下を防ぐアドバイスをを行います。

まだまだ準備段階なのでサービス開始時期は未定ですが、在宅サービスの柱でもある通所介護、訪問介護、訪問看護を充実させ、益々ご利用者様、ご家族様への「安全・安心」を具現化して参ります。