

Lac

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

FAX：0742-70-5022

青山ディサービスセンター

〒630-8101

奈良市青山4丁目3番地

電話：0742-23-1020

FAX：0742-23-3022

ホームページ <http://www.lifeartcommunity.com>

# 佐保の里たより



## 佐保の里納涼祭を振り返り

「佐保の里」が平成17年3月に、この佐保台の地で産声をあげ、同年8月に第1回佐保の里納涼祭を開催させていただきました。その後、毎年開催を続けて今年の7月に第8回佐保の里納涼祭を開催することができました。

8年間もの間、毎年開催できましたのはひとえに、ご利用者様始め佐保台自治連合会様、佐保台万年青年クラブ連合会様、そして地域住民の皆様他関係各位の暖かいご支援とご協力があればこそと心から感謝致しますとともに厚くお礼を申し上げます。



ど  
か  
一  
緒  
に  
い  
っ  
た  
だ  
き  
ま  
し  
た

佐保の里納涼祭は当施設「理念」の中の『地域社会に貢献し、地域との交流を深める』ために佐保の里と地域の夏のお祭りとして、始めさだめさせていただきましたが、第1回目は初めての試みでもあり、要領が分からず、手探り状態の中で実施させていただきました。当初は来場者数も少なかったのですが、年を追うごとに要領を得るようになり、来場者数も増加し、最近では500名を超える方々にお越しいただき、手前味噌かも知れませんが、地域の夏の風物詩として、更に皆様にお楽しみいただける夏祭りとして、多少ご期待に添えるようになったのではないかと考えています。

理事長からご挨拶



また開設当初の佐保の里は、ご利用者様の数より職員の数のほうが多いという状態が続いていましたが、佐保の里のコンセプトの中の「心の健康」、「心の癒し」、「体の健康」、「体の癒し」の充実により、3年前に青山の地に開設しました姉妹店、青山デイサービスセンターとともに年々ご利用者数も増加し、お蔭様で今では多くの方々にご利用いただける施設になって参りました。

佐保の里の移り変わりは納涼祭の移り変わりと共にあり、その様子は2ヶ月に一度「佐保の里たより」で皆様にご報告させていただいておりますが、佐保の里も納涼祭もやっと8年が過ぎただけで、人間の年齢に置き換えますと「8歳」という若さで、まだまだ未熟でございます。これからは介護施設として、その使命を果たすために、経営幹部はもとより職員全員が更に研鑽を重ね、何よりも人間として成長し続けなければならないと考えています。

今後とも、ご利用者様とご家族様始め地域の住民と関係諸団体の皆様、居宅介護支援事業所、地域包括支援センターの皆様の暖かいご支援とご協力をお願い申し上げます。



理事 本宮 英 顕

# 佐保の里納涼祭



## 2012年7月納涼祭

今年も佐保の里恒例の「納涼祭」が、例年より少し早く7月29日(日)に佐保の里駐車場で開催されました。ご利用者様・ご家族様はじめ佐保台の皆様にも、多数ご来場いただきありがとうございました。



### 佐保台地区自治連合会 中口会長

- ・(コメント) 地域の皆様も参加させていただいてありがとうございます。  
18日の夏祭りには、佐保の里さんのご協力も頂くことになっており、又そういう機会をうまく使って頂き、地域住民との絆を深め、親睦の輪を広げる場となればと思います。  
最後まで楽しんでいただけたらと思います。



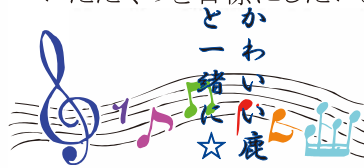
### ご利用者代表 水野 英樹様(佐保の里)

- ・(コメント) 本日は第8回佐保の里納涼祭の開催おめでとうございます。  
私も平成22年10月から縁があってお世話になっています。介護施設の利用には正直不安もありどうなるかと思いましたが、ご利用されているご利用者、サービスを提供していただく職員の皆様も、良い人ばかりで今では私の生活の一部となっています。年齢を重ね、「人との繋がり」「感謝の気持ち」など考えることがありますが、季節を感じ、縁のある人との繋がりを大切にして、来年も「納涼祭」に参加させていただくのを目標にしたいと思います。

### スパークリングトリオ



- ・毎月、個々でボランティアで来て頂いている三人がコラボレーション。素晴らしい音楽で感動しました。



- ・今年もたくさんの方々に盆踊りに参加していただき、ありがとうございました。



- ・今年もたくさんの地域住民の方々に参加いただき盛り上がりました。



納涼祭に関しましてご厚志ありがとうございました

佐保台地区自治連合会	様	藤岡 泰三	様	小西 弘子	様
ダスキン大森西店	様	(有)ウイーン	様	(株)インデックス	様
(株)アマノ大阪支店	様	(株)愛安住	様	(株)ガラージュモリ	様
(株)エーコープ近畿	様	ナフス(株)奈良支店	様	花松印刷(株)	様
川西グリーンガーデン	様	板倉石油(株)	様	(株)第一興商	様
太平建設工業(株)	様	(株)ユニマツライフ	様	ダイハツ(株)生駒店	様
(株)ジェイアライアンス	様	ドッグサロン杉山	様		(順不同)

# 職員から見た8年間の納涼祭



## 谷本マネージャー



・毎年あつという間に終わってしまう納涼祭ですが、毎年どれだけ利用者や住民の方々に楽しんでもらえるか考えながら行っています。しかし実際の所そのことを考える余裕もなく終わってみると反省ばかりのこる内容になってしまいます。その中で一番思っていることは、「自分もお祭りを楽しもう」と心がけるようにしています。

納涼祭で一番残念なことは、佐保の里や青山の利用者様が一部の方しか参加できないことです。できれば年に一回のことなので全員参加していただき楽しんでいただきたいのですが、現状はなかなか難しくこの事はこれからの課題です。これから皆さんが楽しめる納涼祭を作っていければと思います。

## 稲見マネージャー



・初年度から納涼祭に参加させていただき、毎年こうして地域の皆様との交流の機会がもてる事を嬉しく思っております。そしてライフアートプランテック、ライフアートコミュニティの社員、職員、職種や役職の異なる方々と一緒に、年に一度こうした大きなイベントで交流が持てる事も楽しみにしています。なかなか地域の皆様と交流できる機会も少ないですが1回、2回、3回・・・と毎年恒例と言える納涼祭が定着し、続けていけるのも地域の皆様のご協力のおかげだと思っております。私自身、佐保台の方々と少しではありますが、ソフトバレーボールなどの参加で、ご利用されている方々以外での地域の方と、お知り合いになる事ができました。

そして納涼祭などでお会いた際には、また違った自分を見ていただけているのではないかなと思っております。これから地域のコミュニケーションの場として佐保の里が成長できることに努力していきたいと思っております。

# ミニ納涼祭

納涼祭に参加することができなかつたご利用者様に、少しでも納涼祭の雰囲気を楽しんでいただきたく、日々のレクリエーションとして「佐保の里」「青山デイサービス」では、ミニ納涼祭を開催しました。



**ちゃんと入るかな？**

この日は、ご利用者様全員が童心にかえり、「屋台コーナー」で焼きそばをほおぼり、昔取った杵柄で本物の金魚と格闘していました。

**さすがですね！**

気迫も血圧も気温も上がり熱中症が心配でした。

# ご自慢のご利用者さん

## デイサービスセンター佐保の里 江馬 貴代子様

昭和2年11月生まれ 85歳

江馬さんは週3回、佐保の里をご利用して頂いています。利用開始され3カ月ぐらいですが、デイに行く日を楽しみにされ、職員や利用者さんを温かく包んでくださる素敵な方です。

### 江馬さんをご紹介！

奈良県郡山市で生まれ奈良市内に嫁いで来られ60年、ご職業は小学校の先生を35年されておられ、退職された時を経た今でも、教え子の方々と交流があるそうで、これも江馬先生のお人柄が伺えます。現在は、ご主人、息子さん、娘さんの4人で暮らしておられます。



デイサービス拒否！！



ど  
か  
わ  
い  
い  
鹿  
と  
一  
緒  
に  
☆

色々ご病気をされリハビリ病院から自宅へ戻られ、これからはひっそりと隠れ家のように在宅生活を送ろうとされている時に、娘さんからの勧めもあり「佐保の里」へ行ってみようということで、山口統括施設長がデイの説明に訪問させて頂いたところ、「行きたくない！」と拒否されたそうですが、江馬さんのことを考え助言してくれるまわりの説得で、その気になられ利用してみると……職員の心遣いや、やさしさに触れ、施設の雰囲気も良く思っておられたのとは違い、感激され「こんな世界もあることを神様が教えてくれ、プレゼントして下さった！」と今では、「**デイサービス命**」と笑顔で話されていました。

現在も病気の後遺症で右手に痺れがあるとのことですが、指先のリハビリを兼ねて折り紙でくす玉を作り、皆さんにプレゼントされているようです。器用に作られているので折り紙がお好きなんだと思いきや、「好きではないです」とのことでしたが、喜んで頂ける方がおられるとプレゼントされています。江馬さん曰く「みなさんと仲良くなれる私の武器です」と話されていました。



今回のインタビューで初めてお会いさせて頂きましたが、気さくにたくさんのお話をして頂き時間の経つのもあっ！という間の楽しい時間でした。貴重なお話を長時間にわたり、ありがとうございました。

インタビュー：青山デイサービスセンター森井

# 介護予防 痛み～考え方と対応～

## 【痛みとは】

私たちにとって痛みとは嫌なもの(感覚)です。また痛みがあることで、私たちの体には血圧上昇、心拍数増加、血管収縮、頻呼吸、呼吸運動抑制、内分泌系ストレス反応などが起こってきます。すなわち、痛みは生体機能にとっても嫌なものと言えます。それ以外にも、私たちの日常生活の中で考えると、痛みがあれば、入眠困難、食欲不振、意欲低下、不安になるなど、日常生活にも影響を及ぼす嫌なものです。このように考えれば、痛みというのはいくらゆるい面でも人にとって嫌なものとして捕らえることができます。

もちろん、痛みは身体への危険を察知し、これを回避するという生体防御機構の一部であり、警報としての大切な役割を担っています。しかし、警告が不要になっても痛みが残存している場合もあります。また、怪我や病気への恐怖や不安と言うものは痛みを伴うからだともいえます。

痛みには大きく分けて急性疼痛と慢性疼痛の2種類があります。

急性疼痛は、通常1カ月以内に消失します。外傷や手術侵襲、感染による炎症や腫脹などの刺激によって起こります。そのため原因や発生場所がはっきりしていることが多く、痛み刺激の消失や損傷の治癒とともに消失します。

組織に侵害刺激が加わると痛みの感覚器が刺激されて電気信号となり、脊髄から大脳へと伝わり、痛みを感じます。同時に、痛み刺激の場所や強さが識別され、痛みの嫌な感覚が短時間で生じます。

それに対し、3ヶ月以上続く痛みや繰り返し起こる痛み、急性の組織損傷が消失しても1カ月以上継続する痛みを慢性疼痛といいます。急性疼痛と比べ、痛みの原因がはっきりしないことが多く、発生する仕組みも複雑で不明の場合もあります。

## 【痛みの影<sup>ど</sup>響<sup>か</sup>】

痛みは体に様々な影響を与えます。痛みがあるとその部位を動かさないうりま<sup>に</sup>す。関節や筋肉を長時間動かさないことで、関節可動域が減少したり筋力が落ち、その関節や筋肉の運動に痛みが伴うこともあります。また痛みによって筋肉が緊張し、血管が縮まるため血行、血流が悪くなり、それがさらに痛みを増強させるという悪循環を引き起こすこともあります。

さらに痛みが長期間持続することがストレスとなり、さらに自律神経・内分泌系(ホルモン)・免疫系といった、体のリズムを一定にする働きが悪くなり慢性の痛みに発展してしまいます。このような痛みの悪循環にいろいろなストレスが加わると、頭が痛い、食欲がない、眠れないなどの漠然とした不定愁訴を生み出します。このように、痛みは日常生活にとって大きな障害となることがあります。



## 【痛みに対する治療法】

痛みに対する治療法は、その原因によって異なります。もちろん痛みの原因に対するアプローチが第一ですが、それが困難な場合は痛みを和らげることが必要です。

急性疼痛に対しては寒冷療法が効果的です。冷やすことで①感覚器が痛みを感じにくくなる、②痛みの脳への電気信号の減少、③発痛物質の産生の減少、④筋緊張低下による循環の改善に伴う反応性充血、⑤反応性充血、痙縮の低下による鎮痛効果などがあります。例えば捻挫をした直後の炎症以外にも、寝違えた時の首の筋肉に対しても冷やす事は有効です。

逆に慢性疼痛に対しては温熱療法が有効です。温めることで①血行改善による発痛物質の除去、②筋緊張の低下、③軟部組織の柔軟性の増加などがあります。腰痛症や慢性的な筋肉痛、慢性関節リウマチ、変形性関節症などに有効です。家庭で簡単な方法としては入浴が良いでしょう。

しかし、これらの治療法も疾患の適応を間違えるとむしろ症状を悪化させてしまうこともあるので、注意してください。

### 参考文献

①上田敏、千野直一、大川嗣雄:リハビリテーション基礎医学 医学書院

②細田多穂、柳澤健:理学療法ハンドブック 第2巻 治療アプローチ 協同医書出版社 理学療法士 上東 剛志

# 掲 示 板

## <奈良の行事・祭り>

### 東大寺二月堂 十七夜・十七夜盆踊り



二月堂の万灯明・灯笼

東大寺二月堂は、毎年3月に行われる「修二会」が有名ですが、今回は9月17日に行われます「十七夜・十七夜盆踊り」をご紹介します。

毎月17日は観音様の縁日で、特に旧暦8月17日は「十七夜(じゅうしちや)」と呼ばれ、昔から各地の観音霊場で様々な法要や催しが行われてきました。

東大寺の二月堂でも、毎年9月17日、堂内に万灯明をともし、舞台周辺にも灯笼を配置して「十七夜」の法要をお勤めしている。またこの日は、二月堂下の広場で河内音頭・江州音頭による「十七夜盆踊り」も開催される。

二月堂の「十七夜盆踊り」は平成5年に復興されたもので、二月堂下の広場で行われ、自由に参加する事が出来る。奈良ではこの「十七夜盆踊り」が「盆踊りの踊りおさめ」であったといわれる(関西の踊りじまいとも)。

18時から二月堂本堂で法要がいとなまれ、盆踊りは18時半から21時頃まで行われる。

当日は早朝から20時頃まで二月堂本堂内に万灯明がともされ、夕刻には二月堂参道の石灯笼(大仏殿参道鏡池南の常夜灯から二月堂周辺に至るまで130基余)にも火が灯される。また、二月堂本堂周辺には、300基前後の願い事や絵を書いた灯笼が配置され、その灯火によりお堂が美しく荘厳される。

(東大寺公式ホームページより)

### リハビリ勉強会の実施・・・

一緒にい  
い鹿  
☆

平成24年4月より、大阪府下で福祉事業を展開されている(社)慶生会から理学療法士を講師に招き、「佐保の里」「青山デイサービス」の職員対象に、月に1度、業務終了後1時間程度、自由参加で勉強会を実施しています。

【目的】各自のスキルアップを図ることで、自身の仕事をより楽しいものにする。

学習した事を現場に還元することで、ご利用者様の満足度向上(サービス品質の向上)を図る。

開催月	内 容
8月	排泄(排泄の基礎、便秘、運動との関連性)
9月	転倒予防(理論と実践、太極拳、感覚を高めるエクササイズ)
10月	座位～立ち上がり①(基礎、重心移動、てこの原理)
11月	座位～立ち上がり②(疾患との関連性、介助方法、リスク管理)
12月	歩行①(基礎、重心移動)
1月	歩行②(疾患との関連性、介助方法、リスク管理)
2月	動画から学ぼう(実際の事例を通してみんなでlet's discussion!)
3月	動画から学ぼう(実際の事例を通してみんなでlet's discussion!)



文野PTによる勉強会

### デイサービスセンター佐保の里 新人職員紹介



渡辺 桂子さん

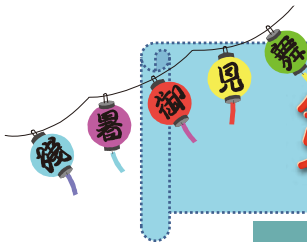
- ・趣味は  
ガーデニングで特に薔薇栽培をベランダでしています
- ・介護を始めた動機  
80歳を過ぎた両親がいるので  
何時か役立たせたいと思いました
- ・今後の抱負  
実務経験を積み、介護福祉士  
の資格を少しでも早く取りたい



小寺 賀予さん

- ・趣味は  
料理・フラワーアレンジメント
- ・介護を始めた動機  
父の介護をするようになり、少しでも  
人の世話がでたらと思いました
- ・今後の抱負  
ご利用者様とともに充実した生活  
を送っていききたいと思います





# 第2回佐保台地区夏祭り



## 佐保の里も模擬店で応援

ふる里まちづくり実行委員会が、「ふる里まちづくり」の活動として取組み、子供たちに思い出づくり、また、地域のコミュニティを広げる場として企画され、第2回目の「夏祭り」が、佐保台地区自治連合会(ふる里まちづくり実行委員会)主催により、8月18日(土)午後5時から佐保台小学校グラウンドで、盛大に開催され沢山の住民の方々が参加され盆踊りや模擬店など楽しい一時を過ごされました。



佐保の里は、佐保台地区「夏祭り」に協賛と、自治会役員の皆様にも佐保の里「納涼祭」でご協力頂いている関係から、「夏祭り」では職員も微力ながら模擬店(たこ焼き・焼きそば)も協力させて頂きました。

嬉しい  
に  
☆鹿

## 第8回 生甲斐作りの「作品展」



毎年恒例の「夢境庵(庵主 藤岡 泰三)」主催による、「生甲斐作りの作品展」も今年で第8回目を迎えることになりました。

「佐保の里」「青山デイサービス」での陶芸教室の参加者も増え、作品のレベルもますます上がり、「佐保の里」「青山デイサービス」のご利用者様も多くの作品を出展予定です。また今年度は奈良県「あたたか介護賞」・(財)森田記念福祉財団ボランティア表彰・福祉助成金授与より生き甲斐の輪が益々広がっています。

今年もイオンモール株式会社様の協力により、大和郡山市「イオンモール大和郡山」で下記日程で開催されます。

今年も、奈良市に生まれ奈良大和路の風景、仏像、行事等の撮影に専念され、晩年は「万葉の花」を撮り続けた入江泰吉氏の作品を、入江泰吉記念奈良市写真美術館の協力を得て、記念特別展として展示していただきます。

「夢境庵」 庵主 藤岡 泰三氏



展示期間・時間  
展示場所

平成24年10月24日(水)～28日(日)午前10時～午後6時(最終日は午後5時まで)  
イオンモール大和郡山 2階イオンホール

主催  
後援  
協力

大和郡山市下三橋町741 TEL 0743-52-6800  
高齢者・障害者の陶芸教室「夢境庵」 庵主 藤岡 泰三  
奈良県健康福祉部  
デイサービスセンター佐保の里・青山デイサービスセンター



# 青山デイサービスセンター

毎回来て頂いた利用者様に「青山に来たら忙しかったけど楽しかったわ!」と言ってもらえたら、スタッフ一同よかったと思える瞬間です。その為にスタッフはスリング体操、入浴、レクリエーション、マシントレーニング、更に空き時間にも脳トレと、盛りだくさんの内容で、ご利用者様に楽しんで帰って頂けるようにテンションアゲアゲで全力で取り組ませて頂いております!!

一日でできるの?と思われるかもしれませんが、**全力でさせていただきます!!!**

そんな楽しい! デイですので、中には少し休ませてくださいとおっしゃる方もおられます。ベッドもありますのでその点は大丈夫ですのでご安心を! 最近はフットマッサージャーもあります!

今月も皆様の大切な一日を盛りだくさんでお送りしてきた青山デイサービスセンターをご紹介します!!



## 青山は楽しいわ。

かわいい度  
と一緒に☆

ほんま、サイッコウやあ〜

時間の経つの、早いなあ



さあ! 歌って踊って!



元気になります (笑)



いいのできたわ。

青山デイサービスでは毎日いろんなレクリエーションを行っているのですが、今月はオリンピックということもあってオリジナルなスポーツが目白押しでした! 一部をご紹介しますと写真にもありますが、「コスプレ盆踊り」や「シンクロナイズドボンボン」、「スイカ割り」、そして! ゲームといえば罰ゲーム! そう、利用者の皆様にはゆかいな! 罰? ご褒美? もあります!

また、時間があれば壁画の制作や折り紙教室、手芸教室、脳トレ、囲碁、将棋、オセロ・・・といろいろ多趣に渡っていただいております。

皆様、また青山デイでお会いしましょう!!