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

地域包括ケア時代における在宅サービス

佐保の里、青山ディサービスセンターに続いて、本年6月１日、菅原町にもうひとつの拠点、菅原デイサービスセンターができますが、地域の皆様方やご利用者の方々にご支援いただき、皆様のご期待に添える施設にしたいと思いますので、ご支援賜りますようお願い申し上げます。

さて、高齢化社会の到来は財政負担を伴う社会保障給付費の増大をもたらし、2050年には高齢者の単身世帯や老老世帯の増加など、多様化する高齢者の生活環境に合わせたサービスの開発も進める必要があります。
そんな中で、国の方向性としてはお金のかかる施設介護から在宅介護重視という流れになっています。在宅介護は住み慣れた場所で家族の介護により、安心できるというメリットがある反面、家族の介護負担が大きく、時には社会問題に発展する場合もあります。

介護保険の在宅介護サービスではデイサービス、訪問介護、訪問看護、ショートステイ、小規模多機能型居宅介護等がありますが、その中でもデイサービス、訪問介護・看護の利用が圧倒的に多く、今後もご利用者様、ご家族にとっても必要不可欠なサービスになることは間違いありません。佐保の里では、デイサービスを中心に訪問介護ステーションも開設させて頂き8年を経過しましたが、ご利用者様の在宅生活を支えるために施設やご自宅での様々な生活援助を展開してきました。

話は変わり、私は満68歳ですが、お蔭様で未だ元気に働かせていただいています。先日、ある人から「本宮さんも日本の男子の平均年齢まであと11年ですよ」と半分冗談めいて言われたことがありましたが、私は決して冗談ではなく「あと11年か」として受け止めました。私には数十年連れ添った同年齢の家内がおりますが、常々感謝し私よりも1日でも長生きしてもらい、自分の介護は家内にして貰えるものと勝手解釈しているのですが、近い将来その時が来たとき、果たして家内に私の介護ができるのかどうか等々考えますと不安が頭をよぎった次第です。

先日、脳トレ川柳に**「妻・要似ている字だし同じ意味」**という記事が目に入りました。その記事に同感すると同時に、今後は**ライフアートコミュニティ佐保の里が家族となり**、当社理念の中の「地域社会に密着し、介護を望む、又必要とするご利用者様に生きる喜びと健康を守るために、限りない努力を続ける」の一節が、改めて我々の使命であると感じました。

これからも通所介護、訪問介護事業でご利用者様、ご家族様、地域の皆様方に喜んで頂ける様な施設を目指して邁進していきたいと思っておりますので、今後共ご指導ご鞭撻の程、宜しくお願い申し上げます。

理事　本宮　英顯

レクリエーション

お花見

毎年恒例のお花見ドライブ・お弁当を今年も開催！！
ドライブでは、佐保川沿いに並ぶ桜を見に行き、大満足のドライブでした。
お花見弁当では、佐保の里の前の公園に行き、桜を見ながらの食事。
お天気にも恵まれ、青山DSの方達も一緒に楽しいお花見弁当でした。

ドライブ

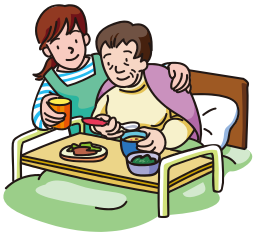
ピクニック

バームクーヘン解体show

佐保の里に”たっくんのバームクーヘン屋さん”がやって来てくれました。
バームクーヘンを丸々持って来てもらい、その場でお話しながらの解体show！！
もちろん、その日のおやつはバームクーヘン。みなさんとても楽しそうでした。

訪　問　介　護

佐保の里の訪問介護をご存じですか？



私たちも「理念」に掲げている様に地域密着で頑張っています。

訪問介護とは

介護保険で、生活支援介護、身体介護など担当ケアマネジャーさんのプラン内で利用者さんのご自宅にヘルパーが約束した曜日や時間に訪問させていただき利用者さんの居宅で様々な支援をさせていただきます。
例えば、お掃除やお洗濯、調理のお手伝いなど（生活支援）　お身体を拭いたり、足浴、お着替えの支援、入浴の介助など（身体に関する支援）など様々な在宅介護が対象となります。

（トイレお風呂の掃除）

（ 調理のお手伝い）

現在の訪問介護の概要

佐保の里の訪問介護事業でのサービスは年末年始（12月30日～1月3日）を除く毎日対応させていただいています。
勿論**祝日や日曜日も**訪問可能です。時間帯は**早朝6時から夜間は22時まで**対応させていただいています。
介護保険外サービスで生活支援例えば通院、病院ないでの介助や見守り、外出介助、一般家事全般などです。

ご利用料金（介護保険）

（1）要介護

区分	サービス提供時間	利用者負担	区分	サービス提供時間	利用者負担
身体介護	30分未満	265円/回	生活援助	20分以上45分未満	198円/回
	30分以上1時間未満	419円/回		45分以上	245円/回
	1時間以上1時間半未満	609円/回			

（2）要支援1～要支援2

予防訪問介護Ⅰ（要支援1・2）　週1回	1，272円/月	予防訪問介護Ⅲ（要支援2）　週3回	4，033円/月
予防訪問介護Ⅱ（要支援1・2）　週2回	2，543円/月		

※介護保険外サービスで、生活支援サービスも行っていますのでお気軽にご相談下さい。

私達が訪問させて頂きます

重要

在宅での生活を維持される中で生活のこの部分をお手伝いしてほしい
どんな小さな事でも支援させていただきますご遠慮なくご相談下さい。

管理者　小高峯一佳　　サービス提供責任者　溝口由美・水内　由香利

掲　示　板

ISO9001 内部監査の実施

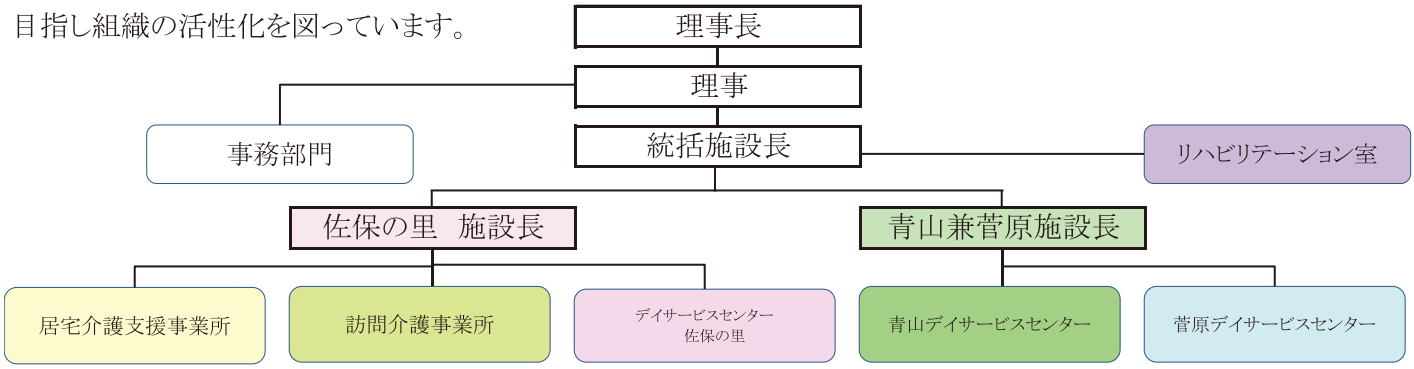
佐保の里では、ご利用者様に「安全」で「安心」してご利用いただくために、年2回提供しているサービスの手順・内容等について、当施設の「理念」「マニュアル」と合致しているかどうか監査を実施しています。

職員一同、ご利用者様に満足していただけるサービスを心がけ、ご利用者様の安全を第一に考えサービスを実施しています。サービスの手順の見直しやサービスの質を高めるために、品質目標を定め見直し改善しております。

このような監査を重ね、佐保の里では職員一人々の意識を改革し、職員全員が気を引き締めてより良い施設運営で、ご利用者様に満足していただける快適な1日をお過ごしいただきたいと思います。

ライフアートコミュニティ佐保の里新組織図

6月に菅原デイサービスセンターの開設を控え、また佐保の里の強みでもある「リハビリ」をより強化するために、「リハビリテーション室」の設置等組織の変更と人事異動により、よりご利用者様に満足していただけるサービスを目指し組織の活性化を図っています。



佐保の里のサービスの見直し

奈良市佐保台の住宅地に、ライフアートコミュニティ佐保の里として開設させていただき丸8年になります。青山デイサービスセンターに次いで、今回奈良市菅原町に菅原デイサービスセンターが平成25年6月1日にオープンいたしますが、特に「佐保の里」の入浴やレクレーション等を見直し、1日をもっとゆっくしていただこうと入浴の方法やレクリェーションの実施を変えて、**「ご利用者様が望まれる結果」**を出すために取り組んでいます。

サービスの手順を明確にして、ご利用者様とのコミュニケーションや信頼関係を構築し、身近な支援者として認めていただけるように日々努力を重ねています。

入浴の方法（1日ゆっくり入浴をしていただく）、個人別に脳トレファイルを作成し取り組んで頂くなど、佐保の里ではこれらの改善を機会に、今後も**「ご利用者様満足」**に向けて、職員一同、さらに改善を重ねご期待にお応えできるよう努力してまいりたいと思っています。

介護福祉士 合格おめでとう

「佐保の里」では職員の自己啓発を積極的に行っています。
この度、通所介護・訪問介護の3名の職員が、無事介護福祉士の国家試験に合格することができました。
ご利用者様に質の高いサービスの実現が出来るように、今後ともスキルアップに努めていきたいと思います。

佐保の里副施設長
薮内　桂子さん

デイサービスセンター佐保の里
石井　一枝さん

訪問介護事業所
早川　明美さん

介護予防　～姿勢の崩れからくる弊害～

【座位姿勢とは】

座位とは、「臀部と下肢で支持面に接して体重を支える姿勢」です。
座位とは作業姿勢や休息の姿勢です。しかし、重力に抗して進化を遂げた人間にとっての座位は、脊柱が四足歩行時代の姿勢に近くなり、負担がかかる場合があります。脊柱はS字状で負荷を分散させていますが、座ることによりS字状を保つことが困難となります。

一般に疲れにくいとされる座位姿勢は、臀部が背もたれから1～1．5cm離れた姿勢であるといわれています。それでも、立位の状態に比べると、脊柱のS字状が崩れ、立位よりも負担が大きくなります。

【正しい座位姿勢のポイント】

1. 椅子に深く座る
2. 背筋を伸ばす
3. 両肘は90°
4. 大腿部は床に平行
5. 膝の角度は90°
6. 足裏は床にしっかりついている
7. 目線はやや下方
8. 左右対称でバランス良く座っている
9. 背もたれにもたれない握り拳1つ分（51～2cm）の空間。

正しい座位姿勢をとるためには個人の運動機能（関節可動域や筋力低下、運動・感覚麻痺、疼痛の有無等）等の個人因子によりますが、それ以外にも座る椅子高さや座面の硬さ等の環境因子の影響も大きいです。座りにくい時には椅子が自分に合っていない場合もあります。

【不良姿勢による問題点】

一般的に多い不良姿勢の一つとして仙骨座りといわれる姿勢（前号参照）があります。この姿勢によって本来体重を支えるはずのない仙骨に体重がかかり、褥瘡（じょくそう）の発生原因となります。

その他の姿勢では、前屈みでは円背の原因であったり、疲労しやすい以外にも血液循環機能低下や内臓機能低下による消化の悪化をもたらすことになります。また、左右に傾いた姿勢では脊柱の側湾症や上記の様な機能の低下等の問題が発生します。

下肢を伸ばした姿勢で大腿部の後ろが座面に圧迫されている姿勢では、大腿部に圧がかかり、下肢の痺れ、浮腫、褥瘡等の原因となります。

正しい姿勢は見た目の問題だけでなく、それ以上に身体への影響が大きいです。特に車椅子での生活が中心の人にとって、座っている時間は一日の中で非常に長い時間となります。座位姿勢が崩れている原因が何かを見つけ、問題点を改善する事が重要となってきます。姿勢が良いか悪いかは自分ではなかなかわからないことが多いです。自分の家族や身の回りの人に一度前、横から確認してもらうと良いでしょう。また、理学療法士等の体の専門家に聞いてみるのも良いかもしれません。自分の姿勢が気になる方は私まで気軽に声をかけて下さい。

理学療法士　上東　剛志

青山デイサービスセンター

今年も、寒い日が続いて体調を崩された方もおられたかと思います。やっと寒さも和らいで、春から初夏の訪れを感じることが出来る陽気になってきました。今年の初夏も皆様に満喫して頂けるように職員一同頑張りますので宜しくお願いします。

口腔ケアについて

最近、「口腔ケア」という言葉を良く耳にしませんか？
どうして、「口腔ケア」が見直しをされてきたのでしょうか?

口腔ケアの様子！

口腔ケアってなぁに？

口の中の細菌を取り除き、きれいにすることです。
その為には、 うがい　歯磨き　入れ歯の洗浄　をすることです。

なぜ口腔ケアが必要なの？

口腔ケアの目的としては　1. 誤嚥性肺炎の予防　2. 口腔疾患の予防　3. 日常生活の質（QOL）　が考えられます。

誤嚥性肺炎って？

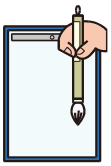
食べ物をうまく飲み込むことが出来ずに、肺に入ってしまってそれで肺炎をおこしてしまうことです。
高齢者の最大の発症原因は『誤嚥』です。70歳以上では60％に達すると報告されています。高齢者にとって、誤嚥は、大変な結果を引き起こす可能性があるのです。

なぜ誤嚥が肺炎を起こすの？

口腔内は唾液によって湿されています。歯磨きやうがいなどをおこたり、食べ物が口の中にあることで口の中の細菌が繁殖し、気道（呼吸する管）に入ると肺炎の原因になります。
＊食べ物は普通食道を通って胃に入りますが、飲み込む力の低下やせきなどで、気道にまれに入ることがあります。

ご利用者様が安全に在宅での生活していただくために、青山デイサービスセンターでも口腔ケアの必要性を話し合いました。まず、ご利用者様、ご家族様にこの事を伝えご協力いただき、現在ほとんどのご利用者様に口腔ケアを行っていただいています。

般若心経　写経



青山デイサービスでは、サービスの空き時間を利用して写経をされるご利用者様がおられます。最近では、回数を重ねるたびにとても味わいのある字に変わっていくのを感じます。

“写経　とは、仏教において経典を書写することです”

ご利用者様が実際にされた写経です！

写経をしようと思われたきっかけは？

四国の八十八カ所めぐりに行くことができなかったので、写経をしてみたいと思われたそうです。
実際されてみてとても楽しいとのことです。今後も続けていきたいと思っておられるようです。