

<p>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</p> <p>ISO 9001 BUREAU VERITAS Certification</p> <p>ISO 13061 LIFE ART COMMUNITY</p> <p>USA JAPAN ASSOCIATION</p> <p>佐保の里たより</p>	<p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>ホームページ http://www.lifeartcommunity.com</p>
--	--



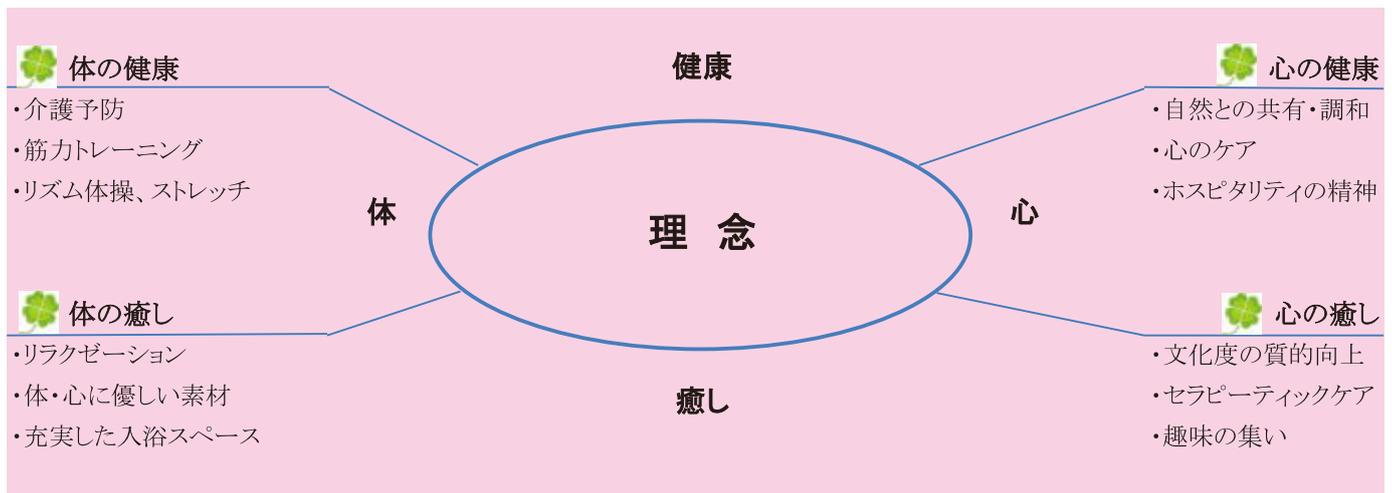
謹賀新年



新年あけましておめでとうございます。

ご利用者様やそのご家族様をはじめ、地域の方々、自治連合会様、その他関係各位の皆様の日頃からの温かいご支援、ご協力の賜と心から感謝致しますとともに厚く御礼申し上げます。

2005年3月に佐保の里を開設以来、2009年6月に青山ディサービス、昨年6月には菅原ディサービスを開設することが出来ました。ここで新年のご挨拶をさせて頂くのも9回目を迎えることが出来ました。そして今年1月4日には新大宮ディサービスをオープンすることになりました。他の施設同様、地域密着や文化を大切にし、地元の皆様へ貢献出来る施設を目指したく、トレーニングルームも新たに設置し、自信回復、自立につながる運動プログラムの提供、科学的根拠に基づいたトレーニングを提案させていただきたく思っております。



今後の計画として、ご利用者様やご家族様のご要望にお応え出来る宿泊を伴う施設(ショートステイ・グループホーム等)を来期以降見据えながら進めていきたいと考えております。

人間性を第一としたスキルを身につけ、理念に沿った形で生きる喜びと健康を守るためのサービスを提供出来るよう努力し続けたいと思います。昨年から人間としての「質」を高めるべくOFFJT教育にも力を入れ、定期的に勉強会を実施しております。まだまだご利用者様に満足して頂ける対応は致しかねますが、今年はより一層の飛躍の年と捕え、理事並びに統括施設長、事務長、全社員協力のもと、安心して頂ける施設を目指し日々邁進したいと思っております。

今後共、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。



各事業所 新年の抱負



<山口統括施設長>

新年を迎え謹んで初春のお祝いを申し上げます。

旧年中は地域の皆様、ご利用者様、ご家族様、関係各位の方々に何かとご支援・ご協力をいただき、誠に有難うございました。超高齢化社会に突入し、平成27年度の介護保険制度の改正など様々な環境の変化の中で、私達は介護が必要な状態になっても、高齢者が安心して地域で生活を送る事が出来る施設を、今年は特に目指しています。ライフアートコミュニティ佐保の里グループ職員一丸となって、地域に密着した運営にも努めて行きたいと思えます。今年もどうか宜しくお願い申し上げます。

<新大宮デイサービスセンター 森井施設長>

あけましておめでとうございます。

今年3月で「佐保の里」が開設して丸9年目を迎えます。青山デイサービスセンター、菅原デイサービスセンター、1月から新大宮デイサービスセンターも加わり4施設になりました。基本となる理念に基づき各施設の特色を最大限に活かし、より良いサービス提供また皆様に必要とされる施設を目指し、職員一同一層頑張っています。



山口統括施設長



森井施設長



酒井センター長



藪内センター長



谷本センター長



小高峯管理者



<菅原デイサービスセンター 酒井センター長>

昨年6月に菅原デイサービスセンターがオープンしてからは、無我夢中で毎日が過ぎていき、何が何だかわからない状態でした。しかし、皆様に支えていただいたおかげで少しずつではありますが、菅原デイサービスセンターの存在も認めて頂けるようになってきたかな？と思います。ことしは、地域の皆様に貢献できる施設を目指し頑張ります。

<デイサービスセンター佐保の里 藪内センター長>

昨年は菅原デイサービスセンターがオープン、1月に新大宮デイサービスセンターオープンし、「佐保の里」としても色々変化があります。時にはその変化に戸惑う事もあると思います。ただ、毎日少なからず心も体も環境も変化しています。その変化を受け止めて、毎日過ごしていくことが大切だと考え、一步一步前に進んで行きたいと思えます。

<青山デイサービスセンター 谷本センター長>

青山デイサービスセンターも今年6月で丸5年目を迎えます。これも毎日元気に笑顔で来て下さるご利用者様、そして私たちの事業所を信頼し大切な家族を預けて下さるご家族様のおかげです。職員一同はこれからもご利用者様が笑顔で、元気になれるデイサービスを職員一丸となって作って行きます。

<訪問介護事業所 小高峯管理者>

佐保の里訪問介護事業所のヘルパー職員は、昨年にも増して「地域に密着した」「皆様の心に寄り添った」「思いやりのある」介護を目指して皆様と共に歩んでまいりたいと思っています。皆様の心にも体にも「丁寧さ」をモットーとした介護でお付き合い願えるように日々精進しお役に立てるように勇往邁進してまいります。



居宅介護支援事業所 坂中 雅子・今村 由利

佐保の里グループご利用者の皆様には、佐保の里居宅介護支援事業所にご理解・ご協力頂き深く感謝しています。今後ご利用者様が日常生活をする上で、必要とされる支援をご本人様・ご家族様と共に考え、思いに寄り添った支援を、安全に安心してその方らしい生活をいかに楽しく、健康で生々と自立した毎日を過ごしていただけるよう、今後より一層ご利用者様・ご家族様との信頼関係を深め、しっかり話を聞いたうえで検討し、支援していきたいと思えます。

自慢のご利用者さん

奈良市須川・狭川・柳生・大柳生の(東部地域より)皆様

美男・美女♥ 東部衆



毎週水曜日と土曜日を中心に東部地域の皆さんに佐保の里をご利用いただいています。東部地域からは片道30分はかかりますが皆さん楽しみに来所いただいています。



お元気の秘訣は？

生きる為に何事も楽しく明るく努力する

昔は皆様個々に大変ご苦勞をされておられますが、根っから人好き
大変世話好き、すべての物を大切にされ我慢強さを「絵」に描いた
ような方々です。



昔の思い出



苦勞を苦勞と思わない我慢強さ



生甲斐



一人で外出する機会も減ったのでデイサービスでのスリング体操や脳トレ・レクリエーションが生甲斐！

これからの目標！

これからも楽しんでください♥！！



社会の情勢として「老々介護」「認々介護」など様々な言葉が飛び交っています。戦争を経験され食料難を
含め物の溢れているこの時代には、想像出来ないほどのご苦勞があったと思います。

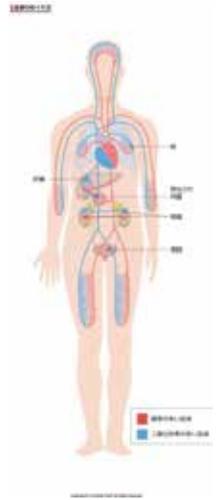
ですが、介護保険を上手に活用し持ち前の辛抱強さで、東部からの皆さんはリハビリ・脳トレ・コミュニケー
ションを楽しんで頂いています。私たち佐保の里では、微力の支援しか出来ませんが、地域に密着し出来
るだけ住み慣れた自宅で頑張ってもらえるように支援させていただきます。 インタビュー:山口統括施設長

介護予防～循環障害による影響～

【循環障害が起こる原因】

血液の成分である赤血球は、血管を通り全身に酸素と栄養素を運び、二酸化炭素と老廃物を受け取る重要な働きをしています。血液は全身を通りますので、流れに問題が生じると全身に症状が現れます。それは時には重大な障害を及ぼすことがあり注意が必要です。

血液の循環には肺循環と体循環の2つがありますが、今回は体循環の障害について説明したいと思います。原因も様々あり、低血圧、貧血（鉄分不足によるもの）、筋肉量不足（筋肉ポンプ力不足）、自律神経障害（体の恒常性維持の障害）、体の過度の締め付け（服、靴下、装具等）、悪姿勢（骨盤、体の歪み）などが原因です。



【末梢循環障害と冷え症】



体の末梢の血管は非常に細く、赤血球は形を変える血管を通過していきます。しかしこの変形する能力が低下すると、赤血球が細い血管に流れこむことができなくなります。それらの血流が悪くなることを「末梢血行障害」といいます。末梢血行障害は血管の収縮や拡張機能の低下によっても起こります。血管が必要以上に収縮してしまうため、血流が悪くなるのが原因です。

また、「冷え性」という風にも呼ばれますが、主に自律神経障害によると考えられます。自律神経障害はホルモンバランスが崩れるために起こります。自律神経障害によって体を血圧維持等の機能の働きが不十分となり、循環障害につながります。特に女性は冷え症が起こりやすいです。妊娠、出産、閉経の度にホルモンバランスが大きく変化する為冷え症が起こりやすいと考えられます。

【体の循環を良くする為には】

基本的には上記の原因を改善すれば血液循環も改善されます。①運動をすることで血行が良くなり、体で熱を一番多く作りだす筋肉が増えます。②体を強く締め付ける服や靴下、靴に注意が必要です。また装具を付けている方は、装具を外す時間を設けることが重要です。③姿勢も骨盤を矯正するよう意識し、長時間同じ姿勢をとらないようにします。④心臓から遠い足は体温が低く血流が悪くなりやすい為、意識的に足元を冷やさないよう注意や工夫が必要です。足浴が有効です。⑤腹部には体の3分の1の血液量が流れています。特に女性は子宮を冷えから守る為に脂肪がつきやすいです。お腹を暖めると全身の血流が良くなります。

貧血や低血圧には食事内容の見直しが必要です。①ビタミンEは血行を改善します。ビタミンEが十分に摂取できていると、赤血球の変形能力が維持され、赤血球は細い血管でも変形して流れていくことができます。②レシチンも血行を良くするといわれています。ホルモンバランスを改善する働きがあります。③鉄分は血液の中の赤血球のヘモグロビンを構成します。鉄が不足するとヘモグロビンができにくくなり赤血球もできにくくなるので体内に酸素が行き渡らなくなります。

寒い時期には血行障害が起こりやすくなりますので、体に気を付けてください。

各事業所 レクリエーション

新年あけましておめでとうございます。今年も皆様を笑顔でおむかえ出来るように、職員一同健康には気を付けていきたいと思ひます。もちろん、皆様方のご健康があつてのことですので、これからより一層、寒くなつてきますのでお身体には十分気を付けて頂けたらと思ひます。また、昨年も振り返つてみてどのような行事があつたのか紹介したいと思ひます。



クリスマス



餅つき



ご利用者様と職員一緒に大盛況

デイサービスセンター佐保の里



さあ一頑張って



クリスマスなんて何年振りかなー



菅原デイサービスセンター



おいしかったー(´0´)／



青山デイサービスセンター



笑いあり、感動ありの素晴らしい劇でした。浦島太郎(笑)



ヨイショー(>_<)

新大宮デイサービスセンター オープン

「佐保の里」デイサービス4号店が新大宮に1月4日オープンしました

佐保の里、青山、菅原と同様、40名まで収容できる、ゆったりとした空間でスリングによるグループトレーニング、フォーマシンを使った下肢筋力の低下を予防し、自立支援に向けたリハビリ(個別リハビリを含む)、バリエーション豊富なレクリエーション等「佐保の里」ならではのサービスを提供させていただきます。



正面外観



40名まで収容できる広々としたデイルーム



団欒スペース



個浴対応の浴室



湯上り後の休憩・乾燥室



静養室

<MAP>



スリング・マシントレーニング等のトレーニング室



近鉄新大宮駅より徒歩5分

LAC ライフアートコミュニティ **佐保の里**

新大宮デイサービスセンター

〒630-8115 奈良市大宮町3丁目4-18

TEL:0742-30-3560

FAX:0742-30-3570

お気軽にお問合せ下さい

デイサービス見学・無料お試し体験

受付中