



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・訪問看護



### 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

### 訪問介護・看護ステーション

〒631-0845 奈良市宝来三丁目16-4

電話：0742-52-7020

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

# 佐保の里たより

## 佐保の里たよりの歴史

ライフアートコミュニティ佐保の里は平成17年3月に開業して、今年で14年目を迎えようとしています。今回発刊しました「佐保の里たより」は第80号になります。

佐保の里たよりは平成17年に始めて福祉の事業に参入したものの、右も左も分からないままスタートし、地域住民の皆様、ご利用者様はもとより、居宅介護支援事業所のケアマネジャーの方々も佐保の里が何をしているのかご存知ない状態でした。そんな中で、佐保の里を少しでも知っていただきたいという思いで、施設の理念やサービス内容やレクリエーション、ご利用者様のご滞在の様子などを皆様にお伝えしたく、職員の手作りで「佐保の里たより」を編集してお届けするため、平成17年5月に第1号を発刊し、14年後の今日、第80号の発刊に至りました。



### 佐保の里の歴史を振り返り

- 平成17年3月 デイサービスセンター佐保の里、訪問介護事業、居宅介護支援事業を開設
- 平成18年4月 スリング、筋トレマシンなどリハビリテーションシステムを導入(佐保たより第5号に掲載)
- 平成18年6月 ISO9001品質マネジメントシステムの認証取得(佐保たより第5号に掲載)
- 平成21年6月 青山デイサービスセンター開設(佐保たより第5号に掲載)
- 平成25年6月 菅原デイサービスセンター開設(佐保たより第46号に掲載)
- 平成26年1月 新大宮デイサービスセンター開設(佐保たより第49号に掲載)
- 平成28年4月 4施設に認知症予防・改善のための学習療法を導入(佐保たより第62号に掲載)
- 平成29年5月 訪問看護ステーションを開設(佐保たより第69号に掲載)
- 平成29年7月 配食事業として「配食のふれ愛佐保の里店」を開設(佐保たより第70号に掲載)

以上は平成17年3月の開設から現在までの佐保の里の事業の経緯です。この間、紆余曲折しながら、皆様のご支援ご協力のもと、お陰様でここまで成長させていただきましたが、佐保の里の歴史はそのまま「佐保の里たより」の第1号から第80号に事細かく掲載させていただいています。

先日も第1号から順番に佐保の里たよりの冊子に目を通して見ると、この14年間の出来事が走馬灯のように駆け巡ってきます。開業当時の苦しい時期、ご利用者様や社員との交流、新しい事業の立ち上げ、忘年会、新年会、納涼祭、餅つき大会、社員研修会等いろいろな思い出が、この「佐保の里たより」の中に集約されています。

当時は22歳であった社員も現在36歳になり、施設のセンター長として、幹部として大きく成長させていただきました。開業時の生え抜き社員達が近い将来、このライフアートコミュニティ佐保の里の経営幹部として更なる成長を遂げて貰えるものと信じて止まない次第です。

今回は第80号ですが、佐保の里たより第90号の発刊までには、現在計画させていただいています新規事業としての有料老人ホームの事業開設に関する掲載ができればと思っています。

この14年間、佐保の里がここまで成長させていただきましたのも、地域の皆様、ご利用者様及びご家族の皆様、居宅介護支援事業所の皆様方の暖かいご支援・ご協力の賜物と心から感謝申し上げます。

今後も引き続きライフアートコミュニティ佐保の里をご愛顧賜りますようお願い申し上げます。

常務理事 本宮 英顯

# レクリエーション

まだまだ寒いですが、少しずつ春を感じられる日が増えて来ました。

## 佐保の里



岡田国神社へ初詣



## 青山



みっちゃんの音楽療法



節分

## 菅原



節分

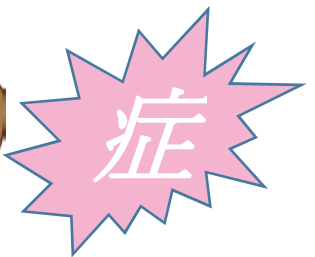


フラワーアレンジメント

## 新大宮



塔尾茶屋へドライブとお茶会



毎年春になると、感染症のニュースをよく耳にします。感染症は、冬の乾燥の下で、インフルエンザやノロウイルスだけでなく、身体が気温差に慣れない春先の時期にも起こります。また屋外だけでなく、高温多湿の室内で過ごしている時にもみられます。症状が深刻なときは命に関わることもあります。正しい知識があれば予防することができます。

「感染症」とはウイルスを感染源とする発熱や発疹生じる健康障害の総称ですが、適切な対応を実施すると、数日～数週間で完治する症状です。また正確なワクチン接種にて予防出来る感染症も多々あります。

### 風疹(三日はしか)

初期症状が現れて3～7日前後が経過すると発疹がみられ発疹は顔から全身にへと広がります。

- 倦怠感、微熱
- 耳の後ろが腫れ
- リンパ節の腫れ
- 首のリンパ節の腫れがひくのは数週間かかりますが、通常は1週間くらいで回復します。



### はしか(麻疹)

パラミクソウイルス科に属する麻疹ウイルスの感染によって起こる、急性熱性発疹性の感染症です。感染力が極めて強いです。感染後10～14日の潜伏期を経て

- 38度以上の発熱上気道炎等の症状(カタル期)
- 39度以上の発熱、頭頸部痛、全身の発疹
- 発疹が出現して4～5日で症状は改善していく
- 発疹が出始めてはしかと診断されるので、発疹前から感染力はあるので、一人の感染者～多くの人に感染する可能性があります。

### りんご病

学童や4～5歳児に頻発する感染症ですが、まれに成人にも罹患します。成人が罹患すると両頬の蝶形紅斑は少ないですが、合併症の関節痛・関節炎が男性で約30%、女性で60%発症します。

- 全身倦怠感
- 微熱
- 関節痛、関節炎
- 境界鮮明な紅斑
- 特徴は両頬がリンゴの様に赤くなることですが、通常は二次感染なく回復します。

### 手足口病

感染して、3～6日を潜伏期間として、

- 舌や口の内側の粘膜の痛みを伴った小さな水泡
- 手のひら、足の裏に限って出来る小発赤疹
- 感染経路は経口、接触、飛沫の経路
- 微熱
- 6月くらいが発症のピークですが、1度かかっても、また違うウイルスから再び発症するケースがある

特に、ウイルスによる感染症は、当初は風邪症状かもしれない？ちよつと身体が怠い、(倦怠感)急な高熱が特徴です。高熱が出現してから鮮明な皮膚症状(鮮明な紅斑、全身の発疹)が現れます。発熱段階で、感染能力があるので、診断が出た時点で隔離されても、接触感染、空気感染・飛沫感染により感染拡大に繋がります。

### 効果的な水分補給とは。。



一般的に、人は1日約2.5Lを体内から失います。暑く感じなくても、意識して水分の摂取を心がける必要があります。

日本体育協会では、0.1～0.2%の食塩と糖質を含んだ飲料を推奨しています。1リットルの水、ティースプーン半分の食塩(2g)と角砂糖を数個溶かしてつくることもできます。また、糖を含んだ飲料が推奨される理由としては、腸管での水分吸収を促進することが挙げられます。

また、屋内の気温・湿度を適切に保つこと、身体の清潔を保つ、免疫力を高める事が大切です。水分補足は身体のバランスを保つためには春夏秋冬心掛けて実践しましょう。

### 要注意！！自発的脱水(春先には・・・)

身体には、0.9%のナトリウムを含んだ血液が循環しています。また汗にはナトリウムが含まれています。大量に汗をかいてナトリウムが失われたとき、水だけを飲むと血液のナトリウム濃度が薄まり、これ以上ナトリウム濃度を下げないために水を飲む気持ちがなくなります。同時に余分な水分を尿として排泄します。この状態になると汗をかく前の体液の量を回復できなくなります。感染症を引き起こすと、高熱がまずは第一段階です。免疫力や抵抗力が低いと発熱の症状がなかなか改善しません。水分もお薬の1つと考え積極的に摂取しましょう。



# ご自慢のご利用者様

菅原デイサービスセンター  
みやさこ

宮廻 俊徳 様 92歳

昭和2年1月12日生まれ

宮廻 礼子 様 87歳

昭和6年5月7日生まれ

お二人はご夫妻で、週2回（火・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菅原デイサービス開設の年からご利用頂いています。



## 「波乱万丈の人生」

御主人様、奥様ともに出雲のご出身で、親に決められた結婚がその時代は当たり前だったようです。結婚当初は税務署勤めをされていたご主人、世間では「税務署勤めには嫁に行かすな」と不人気な職業だったようです。というのも2年に1回の転勤で中国地方をほぼすべてまわられたそうです。もちろん、奥様と二人の娘さんも一緒に家族で引っ越しの連続だったそうです。40代後半で税理士の資格を取得され独立をされるのですが、すべて一からの出発で、奥様の内助の功を支えに二人三脚で引退する80歳まで頑張ってくださいました。

### 後に語り継ぐこと・・・

俊徳様の幼少期は、戦争の真ただ中ということで、17歳の時に飛行機乗り(特別幹部候補生)になるも、飛行機の台数もなくフィリピンへ派遣になるのですが、米国がすでに上陸しており、日本の船は半数以上撃沈されてしまい、命からがら台湾へ退去となった後、終戦を迎えられたという激動の時代を過ごされてきました。また敗戦後の生活も現在から見ると想像もつかないくらい、物もない大変な時代だったようです。  
「今の時代にこんな話をしたら笑れるし話す者もない」と話しておられましたが、実際に動乱の時代を経て今の日本を見ておられる方々の経験は貴重であり、私たちも知っておくことで改めて今の平和に感謝せずにいられません。



自営業をされていた時に知人の勧めもあり、「ライオンズクラブ」に加盟され、そこでも役員を任され、全国や海外にも出張がありいろいろな職業の方との出会いが、より見聞を広め勉強になったようです。これも奥様の協力があったこそ、だそうです。忙しい毎日を送られる中で80代後半に大腸がんが見つかります。年齢や体力を考え手術は拒否されていましたが、医学を信じて実施されました。その後の体調をお聞きすると本人様曰く「爆弾を抱えているようなもの」と笑い飛ばしていました。また、「目標は次のオリンピックを見るということです。」と話されていました。10年前に奈良の娘さん夫妻の隣りへ越して来られ、忙しかった日々も一段落し、ようやく奥様とも向かい合う時間ができたそうです。



お二人のお元気の秘訣は、菅原デイサービスだそうです。奥様も外出することで女性としての身だしなみには手を掛けご主人様もお好きな囲碁や色々な方とお話できたり、足腰を鍛えるリハビリができ楽しいとお話してくださいました。

これからも、ご夫婦仲良く、お元気で菅原デイサービスを楽しんでください。

貴重なお時間をありがとうございました。



インタビュー：森井



# デイサービスは週2日以上がよい理由

佐保の里グループではレッドコートやマシンを中心としたリハビリを行っています。運動は毎日やる方がいいとか、回数が少なくても強い負荷でやれば十分だとか聞いたことがあるかもしれませんが、間違いです。運動には適切な負荷、方法があり、間違った運動は特に高齢者においては身体に悪影響を与えることもあります。様々な視点から、デイサービスでの運動をどのぐらい実施すればよいかをお話します。

## 運動は週2、3回程度が望ましい

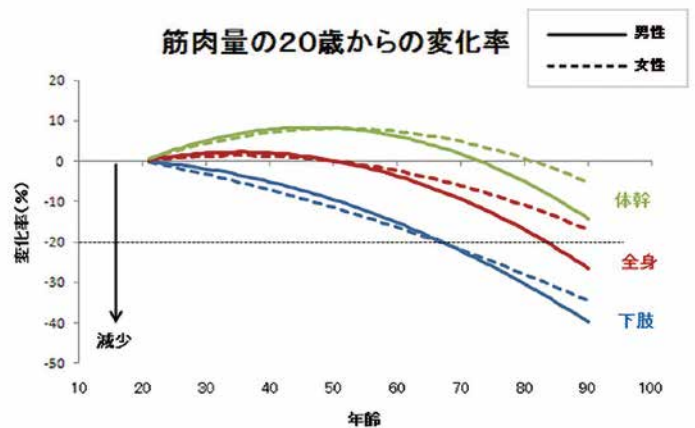
「高齢になると運動しても筋肉が増えない」と聞くことがありますが、そんなことはありません。要介護の高齢者を対象に1時間の運動を週3回行った調査では、1年間で筋肉が5.5%増加したという研究結果もあります。反対に、1週間の安静(寝たきり)で2%の筋力低下が生じるともいわれています。高齢者でも高負荷の運動で筋肥大が起こることがわかっていますが、血圧上昇等のリスクが高いです。低負荷でも繰り返し運動すれば有効な筋力トレーニングになります。

また筋肉は激しい運動によってダメージを受け、回復する際に適切な休息や栄養をとることで強くなるのが出来ます。これを「超回復」といいます。具体的に48～72時間で筋肉は回復します。つまり運動後に2、3日休み、また運動をするというサイクルを繰り返すことが一番効果的な運動方法といえます。

## 筋肉量と筋力

右の図は年齢による筋肉の量の変化を表しています。普通に日常生活を送っているだけでも加齢に伴って筋肉量は低下していきます。加齢や生活習慣で筋肉量が低下することを「サルコペニア」といいますが、一度減った筋肉量は回復しません。量が少ない状態から元の筋力に戻すことは非常に難しく、そういった状態にならないように日常的に予防することが重要です。

その為にも日常生活の中で運動をする習慣をつくる必要があります。家でじっとして外出もしない人となると、筋肉の量がどんどん減っていき、筋力も弱ってしまいます。



谷本ら 老年医学2009のデータを一部改変



## 有酸素運動

ウォーキングやジョギング、水泳等のように長時間継続して行う運動を有酸素運動といいます。筋力トレーニングのような運動とはまた効果が違います。生活習慣を予防する為には、中等度の有酸素運動を少なくとも週5日、または高強度の有酸素運動を少なくとも週3日行うことが推奨されています。ちなみに菅原や新大宮には「NU STEP」という座ったまま有酸素運動ができるマシンがあります。

### 有酸素運動の効果

- ・筋力の維持
- ・生活習慣の予防
- ・認知症予防
- ・体重コントロール
- ・呼吸、循環器系の向上



NU STEP

まとめると「週2、3回の運動が良い」、「筋肉量が減らないよう、予防的に運動を行う」、「有酸素運動は健康にいい」ということとなります。特に高齢者にとっては自宅で定期的に運動をするということは難しいです。佐保の里では皆と楽しく、安全に運動をすることができます。また効果的にリハビリをするのであれば、週1日ではなく、週2、3日以上通う方がいいと思います。



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

# 掲 示 板

## マネジメント会計研修

ライフアートコミュニティ佐保の里では、㈱ライフアートプランテック(グループ会社)と合同で、職員の教育訓練として外部講師を招き計画的に研修を実施しています。平成30年度は5月に管理職を中心に「マネジメントスキル開発研修」、7月に中堅管理者向け「サブリーダースキル開発研修」を実施しました。各研修の参加者は習得した知識をそれぞれの現場で活かしています。

昨年11月から今年の1月にかけて、大手企業で営業等を経験された小泉修平氏(経営学修士)を講師に招き、中堅幹部職員の経営計数スキルを磨くをテーマに「マネジメント会計研修」を実施しました。

研修の目的とねらいは、会社が継続して維持発展していくには会社がかけたコストに対して、それ以上の効果が上がる事を決定し実行、職員一人一人が日常の仕事においても「コスト対効果」について理解し行動できるように育成する。

毎月1回3ヶ月の研修で、1日目は「マネジメント会計とは」①マネジメント会計と財務会計の違い ②コストについて 2日目は「コストの見方とコスト意識」①コストを把握する ②効果を測定する 3日目は「限界利益と採算性」①コストパフォーマンス ②投資の採算性の研修を受け、研修項目終了後理解度テストが行われました。



## 4月からの配食サービスについて

ライフアートグループ4番目の事業として平成29年7月に開業しました、高齢者様向け配食サービス「配食のふれ愛佐保の里店」も地域の皆様にご支援いただき2年目になります。

今年4月からは、奈良市から委託を受け高齢者向け「お弁当」の提供と、配食時にご利用者の安否を確認する「奈良市配食サービス事業」を実施いたします。奈良市に利用申請をされ決定を受けられた方は、奈良市からの補助をうけ安く提供させて頂くことが出来るようになりました。

### 【奈良市配食サービス事業内容】

配達エリア	奈良市内地域(興東・柳生・田原・都祁・月ヶ瀬地域を除く)		
配食可能日	365日(月曜日から日曜日)の昼食か夕食		
お弁当の種類 (税込)	普通食	390円	ふれ愛小町(大) 330円
	ふれ愛小町(小)	291円	
	カロリー調整食	672円	たんぱく調整食 725円
			ムース食 552円



### たんぱく調整食の栄養基準

カロリー	294kcal
たんぱく質	10g 以下
脂 質	16.9g
炭水化物	29.1g
カリウム	500mg 以下
リ ン	210mg
食塩相当量	1.7g



配食のふれ愛  
佐保の里店  
TEL0742-46-7702