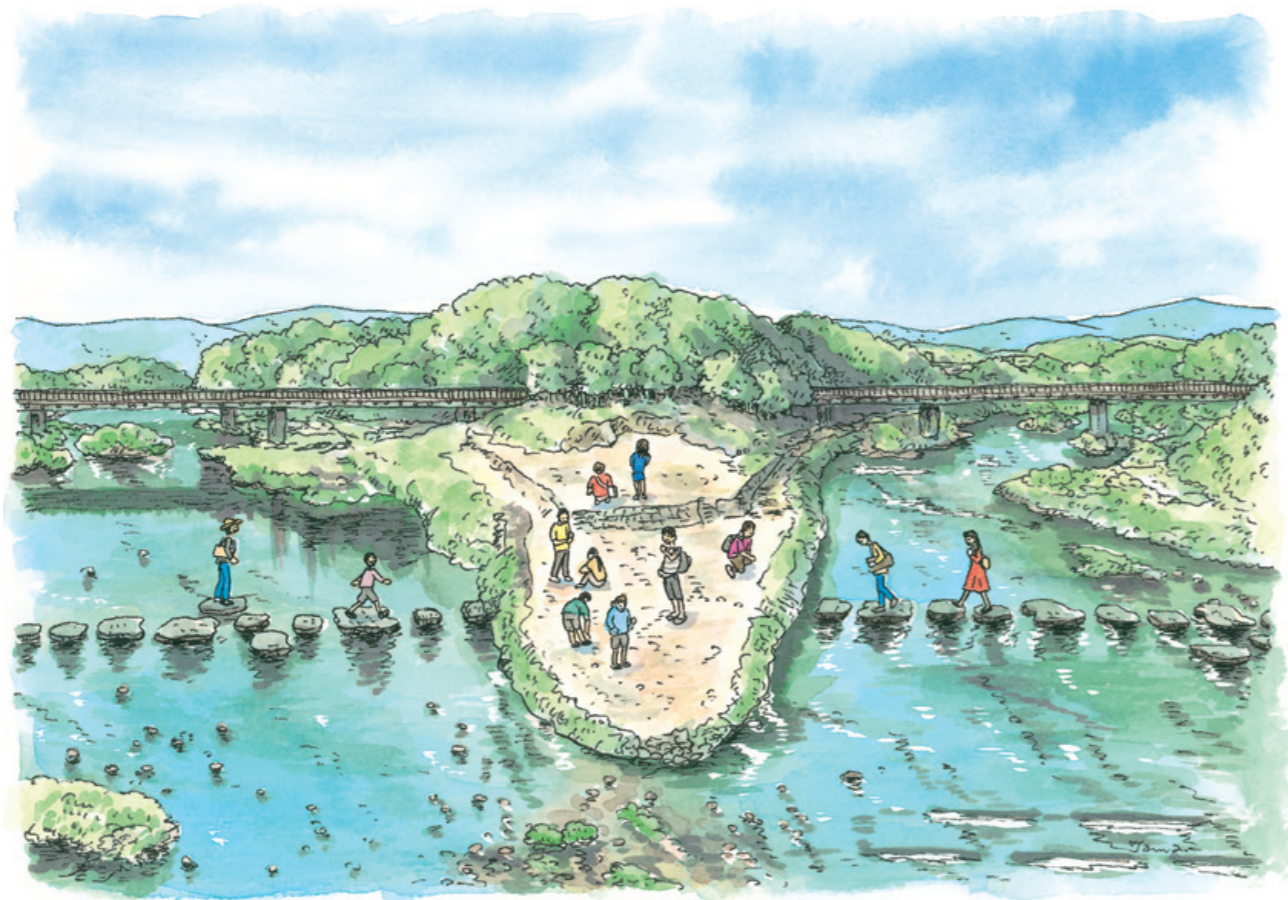




〒615-8256
京都市西京区山田平尾町46-2
TEL.075-381-1870 FAX.075-381-1899
http://www.lifeinkyoto.com



*交通アクセス…
京阪電車「出町柳駅」より徒歩5分

近年では京都らしい情景が得られることから映画やアニメのロケ地としてよく利用され、観光客にも有名となり、学生さんや親子連れで賑わう憩いの場として、ここは今も昔も人が集う人気のスポットです。

その昔この三角州は「糺河原」と呼ばれ相撲などの興行が催されていたとの事です。

「鴨川デルタ」とは、出町柳の鴨川三角州をさし、東から流れてくる高野川と西から流れてくる賀茂川の合流地点です。ここから見える比叡山や大文字山と風光明媚な場所であり、両サイドの川岸から川を渡り三角州へと続く飛び石は、市民も川を渡る手段として普段から利用しています。石には亀の形や千鳥の形もあります。

出かけませんか？ 昔、糺河原と呼ばれていた 鴨川デルタ



ライフ・イン京都のデータ ※ケアセンターの共用施設については省きます。

事業主体：社会福祉法人 京都社会事業財団
 敷地面積：14,216.87㎡ 事業主体所有
 建物延面積：22,200.88㎡ 事業主体所有
 居室数：一般居室（1DK～3LDK）全室個室77タイプ 226室（定員288名）
 介護居室（ワンルーム）全室個室3タイプ 82室（定員82名）
 居室面積：一般居室 31.19㎡～85.56㎡ 介護居室 15.71㎡～21.45㎡
 交通の便：阪急京都線桂駅から約2,200m（専用バス約15分）
 所在地：京都市西京区山田平尾町46番地の2
 開設：昭和61年11月 ライフ・イン京都（本館）竣工
 平成7年4月 ケアセンターこすもす竣工
 平成17年10月 ケアセンターひまわり竣工
 類型：介護付有料老人ホーム（一般型特定施設入居者生活介護）
 表示事項：①居住の権利形態：利用権方式 ②利用料支払方式：全額前払い方式
 ③入居時の要件：入居時自立・要支援・要介護
 ④介護保険：京都市指定介護保険特定施設（一般型特定施設）
 ⑤介護居室区分：全室個室
 ⑥一般型特定施設である有料老人ホームの介護にかかわる職員体制：2：1以上
 共用施設：ロビー、フロント、売店、集合郵便受け、多目的ホール、レストラン、シアタールーム、大浴場、応接会議室、カルチャー教室、デイルーム、談話室、アスレチックルーム（機能訓練室兼用）、ビューテラス、図書室、茶室、和室（3室）、アトリエA、アトリエB（プレイルーム兼用）、一人用介護浴室、来客用駐車場
 利用時に費用が必要となるもの：美容室（予約制）、
 体験入居室・ゲストルーム：[本館 2室]体験入居室／ゲストルーム兼用／予約制
 [ケアセンターひまわり 1室]体験入居室／ゲストルーム兼用／予約制
 コインランドリーコーナー（2ヶ所・夫々洗濯機3台 乾燥機3台）
 利用契約及び利用料が必要となるもの：トランクルーム、駐車場



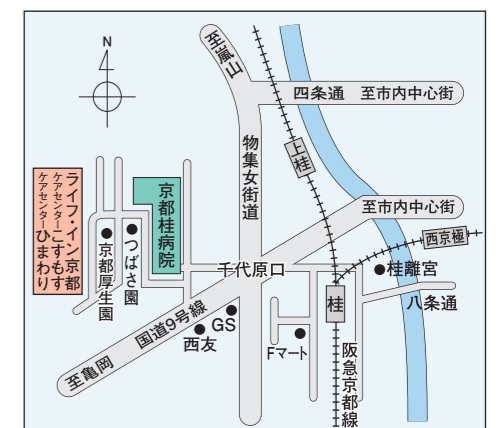
ライフ・イン京都



ケアセンターこすもす



ケアセンターひまわり



個別相談・居室見学 随時受付中

下記フリーダイヤルにてお申込みください。
見学日時は予約時にご相談させていただきます。
※新型コロナウイルスの感染状況等により見学をお断りさせて頂く場合がございます。



社会福祉法人 京都社会事業財団
ライフ・イン京都

〒615-8256 京都市西京区山田平尾町46-2
TEL. 075-381-1870 FAX. 075-381-1899
http://www.lifeinkyoto.com

ご入居に関するお問い合わせは ▶ 0120-406-140 (入居推進室まで) 午前9時～午後5時(土日祝も受付)

① 新型コロナウイルスについて

新型コロナウイルス感染症は、2020年8月12日時点で、第2波のピークを迎えつつあります。1月6日武漢で発生した原因不明の肺炎として厚労省が注意喚起した時から7か月が経過しました。当初は中国に限定されていましたが、2月3日横浜に入港したクルーズ船でクラスターが発生し、身近な問題と認識されました。海外では、イタリアなどのヨーロッパに感染が拡大し、3月以降徐々に日本国内の感染例が増えました。4月に入ると、米国で本格的な感染拡大が始まり、日本でも1日の感染者数が700人を超え、緊急事態宣言が出されました。国民の行動自粛の効果により、5月7日国内の1日の感染者数が100人を下回るようになり、5月14日政府は39県で緊急事態宣言を解除しました。その後感染者数が反転増加し、7月10日国内の1日の感染者400人を超え、第2波に突入しております。7月29日にはついに1日の感染者が1,000人を超えました。第2波では、高齢者の感染者が少なく、重症化が起こりにくいと言われていますが、今後の動向を確認する必要があります。

8月24日現在、当ライフ・イン京都では、入居者や職員の感染は起こっておりません。4月の第1波ほどではないものの、全国的には8月に入ってから、滋賀県甲賀市、東京都世田谷区、神奈川県相模原市の老人ホームで、10人以上の新型コロナウイルスのクラスターの発生が報道されています。老人ホーム内発生したクラスターの事例では、接触者全員へのPCR検査、職員の十分な人材確保、感染者の早期の入院（転院）に関する問題点が、指摘されています。

ご入居者、家族の方に対して、以下のようなお願いをしております。

- ① ご面会は、原則禁止にしています。例外も設けておりますが、予約制で日時を制限し、来院場所も、本館1階ロビー及びケアセンター1階ロビーに限定し、体温チェックと詳しい個別面会表の記入と新しいマスクとの交換をお願いしています。ロビーにはアクリル製の遮蔽板を設置しております。
- ② 本館のお元気な方の外出については、時間制限を設けており、ホームへの出入りの際はフロントにて体温測定、手指消毒のうえ記名をお願いしています。公共交通機関を利用して外出される場合は感染予防に特にご留意ください。
- ③ 日常生活においては、居室外ではマスク着用と会話の際にはお互いに距離をお取りください。居室を出て戻られた際には、必ず手洗い、手指消毒、うがいをしてください。
- ④ 発熱時、体調不良時には速やかなご連絡をお願いします。

職員に関しては、以下の遵守を行っています。

- ① 出勤日は自宅と職場到着後、職務に就く前に各々体温測定
- ② 自宅で発熱や体調不良を認めた場合の報告と出勤自粛
- ③ 感染者との濃厚接触時の報告（職員、家族とも）
- ④ 通勤時のマスク着用、勤務中の標準予防策

※その他、私生活においても使命感をもって感染予防に努める等、ご入居者の方々の健康をお守りする為、職員も日夜頑張っております。

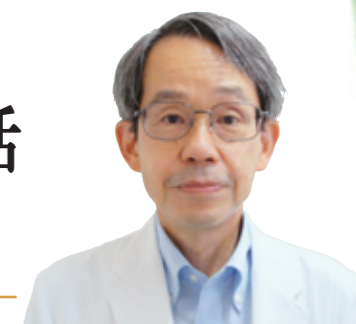
今後、新型コロナウイルスの収束がいつ得られるかは予測できません。入居者の皆様には、ご不自由をおかけしますが、今しばらく、ご協力をお願いします。

ライフ・イン京都診療所 所長 土井 章一



サルコペニア、フレイルの話

ライフ・イン京都診療所 所長 土井 章一



日本の高齢者社会への移行は言われて久しいものがあります。現在、総人口のうち、75歳以上が約15%、85歳以上が約5%を占めています。中年から初老にかけては、いわゆるメタボシンドロームが問題になります。高年齢になりますと、栄養不足や運動不足に伴う身体能力低下及び病気などのストレスに対する抵抗力低下が問題になってきます。

サルコペニアあるいはフレイルという言葉が聞かれたことがあると思います。サルコペニアは、筋量と筋力の低下に伴う身体機能低下（歩行能力など）のことです。85歳以上では、男性の約40%、女性の約50%がこれに当たるとのデータがあります。診断には、四肢骨格筋量の減少（男性で7.0kg/体表面積未満、女子で7.5kg/体表面積未満、ただし評価方法に課題あり）、歩行速度の低下（1秒間で0.8mあるいは1.0m以下）握力の低下（男性26kg未満、女性18kg未満）を測定します。サルコペニアへの対策としては、適度の運動習慣と蛋白質をはじめとする各栄養素の十分な摂取が勧められています。

フレイルは内臓能力や身体能力の低下に伴い、病気などのストレスに対して、脆弱になっており、病気などが重症化し、回復しきれず後遺症が残ったりやすい状態を指します。85歳以上では、男性の約15%程度、女性の約20%がこれに該当します。診断は、意図しない体重減少（6か月で2〜3kg）、疲れやすさの自覚、活動量の低下（週1回の外出もない）、歩行速度の低下、握力の低下のうち3つ以上が当てはまる場合です。広い意味で、精神的な脆弱性や社会的脆弱性（福祉や支援不足）も含みます。疾患としては、認知症、心臓疾患、脳血管障害、糖尿病、骨折が原因となり得ます。

サルコペニアあるいはフレイルの状態に至らないためには、十分な栄養の摂取、適度な運動、誘因になっている疾患があれば、それに対する治療が必要です。

前述の状態が進み、日常生活で他者の助けが必要な時は、介護保険の適用を申請するわけですが、介護認定の契機として、認知症が約25%と最も多く、脳血管障害、老衰、転倒や骨折が続きます。認知症になる原因として、アルツハイマー認知障害や脳血管疾患が主です。知的作業（学習する）、社会と関わりを持つこと、前向きな生き方、落ち込まないなどが、認知症の予防につながります。薬物的な治療法があるので、早期発見も重要です。

ご挨拶

2020年4月から、ライフ・イン京都の診療所は、土井章一が担当しております。長年ライフ・イン京都の診療に従事されてきた松原義人先生から引き継ぎました。2020年3月までの19年間は、京都桂病院血液内科に在籍しておりました。ライフ・イン京都は初めてではなく、京都桂病院勤務中から、約10年間、隔週1回で診療所の仕事をしておりました。ライフ・イン京都は開設30年以上の歴史がありますが、この間、診療所の業務は年々増加しております。今後も、診療の質の向上を図り、皆様の健康増進に貢献できるように努力していく所存です。よろしくお願ひ申し上げます。



ケアセンターひまわり・ケアセンターこすもす

ケアセンター便り



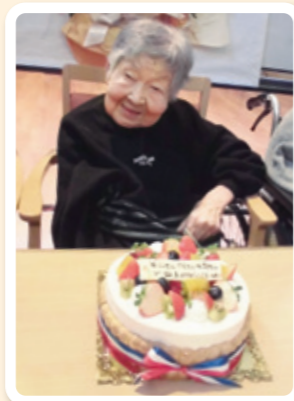
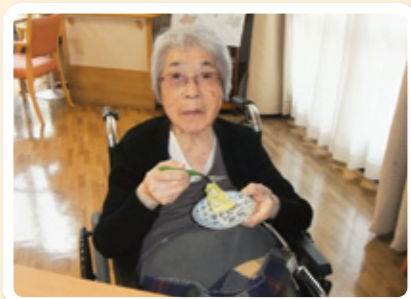
笑顔😊こぼれる催し物

ライフ・イン京都 ケアセンター長 高倉 真利子

2月から実施しております新型コロナウイルス感染症対策ですが、5月緊急事態宣言の解除後も状況変化に伴い見直しを行っています。8月はじめには各地で新規に感染が広がり、ご入居者ご家族の皆さまもご不安なことと存じます。

職員は制限される生活の中でご入居者の皆さまに何ができるか知恵を出し合い、三密を避け日々の生活を楽しんでいただいております。また何よりもご入居者に寄り添い、普段と変わらない生活を送って頂けるよう、心のケアも大切にしています。各階ご入居者のご様子より、少しでも安心をお届けできたら幸いに存じます。

各階ご入居者のご様子



今後も感染リスクを慎重に判断し、ご入居者の健康と生活を守る観点から、都度対策の見直しを行って参ります。オンライン面会につきましては、今後も継続して参りますのでスマートフォンやタブレット等をお持ちの方はぜひご活用ください。

ご入居者、ご家族の皆様にはご不便をおかけ致しますが、引き続きご協力を賜りますようお願い申し上げます。

寄稿

コラム 駄洒落愛好会員の無駄口③

当世浮世床・番外編



六代目三遊亭圓生の落語「浮世床」を聞くと次の小咄があった。海老床という髪結床の看板を見て「この海老の絵は今にも跳ねそうで生きてるね」「生きてる？ 動かねえから死んでるさ」と喧嘩になる所へ隠居が来て「うーん、生きてても、死んでもいないなあ」「えッ、どうして?」「患っているな、こりゃ。よく見なさい、床についてる」
時は移り当世の浮世床(世間の床屋)といえば、1871年の断髪令後に西洋風理髪店と海外伝来のバリカンが普及し、やがて男は理髪店、女は美容院が一般的になったが、今はその区別もあいまいらしい。最近私は新型コロナウイルス感染症の大流行で行きつけの床屋ではなく、家に番外編の「自前床」を開いた。髪はネット通販の電動バリカンでセルフカット。髭も電動髭剃り、眉毛や、歳と共によく伸びる鼻毛と耳穴毛も電動カッターで。全部電動なのは当世風!(実は近頃手元がおぼつかなくて鉄や剃刀では危険だから)。さて、肝心の髪のセルフカットは悲惨な虎刈り。で、「その虎は生きているのか、死んでいるのか?」「生きているね」「なぜ?」「電気バリカンで生まれた命だから、人体の電気で育ってそのうち目立たなくなるさ」。(二〇二号 足立明久)

新しい理学療法士のご紹介



ケアセンター看護課
理学療法士

秦 大介

出身地：京都府
趣味：野球・ゴルフ



今年の4月より入職させていただきました。入職前は、病院で理学療法士として13年間勤務。院内では急性期～慢性期の方への理学療法や、院外活動として、地域の方への健康教室や春夏の高校野球甲子園大会のボランティア活動を行ってきました。ご入居者様のお体の悩みや運動の方法などお気軽に相談ください。これまでの

経験を生かし、解決できるように努めます。毎週木曜日の午後13時～15時にアスレチックルームにて健康相談(要予約、又は予約制)やアスレチックルーム機器(エアロバイク)の使用法・効果の説明・負荷量の調節などを行っておりますので是非ご参加ください。今後ともよろしくお願いたします。



入退去状況

●新しくご入居されました

【本館】

令和2年1月から8月まで

*1名の方が

ご入居されました*

【ひまわり】

令和2年3月16日

四一八号室 古屋 聡枝様

令和2年1月から8月まで

他に外部からの新入居1名、

本館からの住み替え入居2名の方のご入居がありました。

●ご逝去のお知らせ

令和2年4月1日～8月15日までの間に、5名の方がお亡くなりになりました。

謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

新人職員紹介

【ケアセンター介護課】



野田 真弘
和歌山県出身
趣味 読書
サイクリング

【ケアセンター介護課】



上原 えり
千葉県出身
趣味 染色
(紅型染)

【ケアセンター看護科】



片山 あかね
京都府出身
趣味 美味しいものを食べる

よろしくお願ひします。

ライフ・イン京都診療所 医師紹介

診療日時：毎週火曜日 10時～11時30分



内田 伸子
(精神科医)

出身 高知県 / 趣味 読書

眠れない・気分の落ち込みが2週間以上続くときなどご相談ください。

一言コメント
京都桂病院では精神科外来で、もの忘れや抗うつ気分、発達障害の疑いのある方などの診察をしています。また、他科に入院中の患者さんの不眠や不安感などについて往診もしております。よろしくお願ひいたします。

レモン風呂を
開催いたしました



今夏は日本各地で歴代最高気温を記録する県が出る等酷暑が続いています。また、コロナ禍の中、外出自粛や3密を避ける等を守るため、イベントを中止してまいりました。プラスチックレシヨンの溜まる毎日に少しでもさわやかな気持ちになつてコロナ禍の不安やしんどさを和らげることが出来ればという思いから、レモン風呂を企画しました。

レモンに含まれるリモネンには血行促進やリラククス効果があり、ご入居者からも「さわやかな香りがしてよかったです」、「とてもさっぱりして気持ちよかったです」とご好評をいただきました。

フィールドワーカー石本の
健康コラム

第27回 調査報告ーブータン王国
お坊さんのための老人ホーム訪問

京都大学 東南アジア地域研究研究所 石本 恭子
川崎医療福祉大学



写真1

昼食前にお経を唱えている様子

二月に訪問したブータン王国の様子について報告します。三月十九日にブータン王国に第二子となる王子が誕生したとおめでたい報道がありましたね。ライフ・イン京都(以下ライフ)にも、何度かブータンの方々が訪問されており、興味がある方も多いのではないのでしょうか。私は、約四年半ぶりに訪問しました。首都ティンプーの町並みはあまり変わったようには感じませんでした。ただ、建物が増え、目に見えて町が大きくなっていました。ただ、新型コロナウイルスの影響で、入国制限がされており、観光客はあまり見かけませんでした。

一般的に、ブータンでは家族が高齢者をケアするという考えがあり、老人ホームはブータン社会になじまないと考えられていました。しかし、この考えを覆すきっかけがライフにあります。ブータン保健省の方々は、ライフ入居者から「この生活がとても幸せ。」と話を聞き、老人ホームでの暮らしも良いものだ、と考えが変わったそうです。昨今では、家族と一緒に暮らすことを避け、お経を読みながら静かに余生を暮らしたいと考えるラマもおり、老人ホームは高齢者のニーズに対応する新しい暮らしの場になるかもしれません。

訪問した老人ホームには20人の高齢ラマが生活していました(写真1)。寝たきりの人はおられませんでした。4名のスタッフが料理、洗濯、掃除などの援助をしていました。スタッフの一人が、ラマのお世話をすることは、非常に良い徳を積むことにもなるので光栄なことであると話してくれました。ブータンでも高齢化が進んでいます。介護については、日本もブータンもお互に学ぶところがあると感じました。

ブータン料理



写真2
左上：大根のピリ辛煮、右上：エマ・ダツイ、左下：ジャガイモの炒め物、右下：赤米

もっとも有名な料理は、エマ(唐辛子)・ダツイ(チーズ)で、唐辛子のチーズ煮込みです。唐辛子の種類によって、辛さが変わります。ブータンでは唐辛子は、薬味ではなく野菜の一つとして食べられています(写真2)。

チベット文化圏でよく食べられるモモは、餃子です。牛肉モモ、チーズモモ、野菜モモなどがあります。日本で食される餃子と違い皮は肉厚でもちもちしています(写真3)。エゼという唐辛子ソースを付けて食べます。ピリ辛でおつまみにもぴったりです。

ブータン産の地ビールやウイスキーがありますが、私の一押しは、レッドパンダ(レッサーパンダ)ビールです。味はフルーティで、濾過をしていなくて、瓶の底には酵母の澱が残っているのが特徴的です。(写真4)

ブータン料理は他にもたくさんあります。また何かの機会にご紹介できればと思います。



写真3
様々なモモ



写真4

レッドパンダビールでいつものポーズ