

夏になります。 水分補給を十分にしましょう。

介護副主任 梅崎 秀幸

私達にとって水分補給は非常に重要です。のどが渇いた時には既に脱水症状というケースもあり、悪化すると意識レベルが低下し、昏睡状態に至ることもあります。1日に約1500ml以上の水分摂取が必要とされています。まさに水分をとることは、身体の状態を良いコンディションに保つことなのです。

水分補給が身体によい理由

- 動脈硬化予防 ■ 尿路結石の予防 ■ 便秘の予防
- 膀胱炎の予防 ■ 疲労回復 ■ 肌の老化予防

水分補給を怠ると、体内の水分量が減って血液濃度が高くなります。それが心筋梗塞や脳梗塞の原因になることもあります。水分補給は、私たちにとって大変重要なのです。これからの季節、十分に水分補給をしましょう。



水筒などを
持参しましょう



小まめに水分補給



室内でも時々
水分をとりましょう

コスモス

「グループホームこすもすII」は、地域とのふれあいを大切にしています。校区文化祭、JA祭りなどへお出かけ。近所の皆さんと再会するのが楽しみです。



バナナの
叩き売り

サアサア買った!サア買った!
夏祭りは、名調子「バナナの
叩き売り」で大賑わい。

◀夏祭りで、入居者の方がバナナの叩き売りに扮して熱演。口上もお見事。みんな、大喜びでした。 ※他の行事は3頁でご紹介しています



ゆめタウンでの食卓会

◀この時とばかり「ちゃんぽん」「ソフトクリーム」「きょうざ」と、好物を注文されます。周囲には、サラリーマンや親子連れの方たちがたくさん。賑やかな場所なのでとても刺激になります。

入居者の方の生活の一部をご紹介します

ある日の居室



▲家族の写真やお花を飾り、大切な物に囲まれて暮らしています。さて、今日のお化粧の出来栄は?

お手伝い!洗濯物たたみ



▲スタッフと一緒に、自分のできることはしっかりと。みるみるうちに、キッチンとたたまれたタオルの山ができました。

JA祭り(国分町)



▲地域のお祭りは楽しみ!近所の皆さんの輪の中に入って踊りました。市内で採れた米や野菜の試食があり、お腹も満たされて幸せなひとときでした。

東国分校区文化祭



▲皆さんの作品の前でハイチーズ。(後列左から2番目・永尾澄子ホーム長)隣の日吉神社でお参りもしました。

桃太郎川で清掃



▲久留米市の環境美化促進事業に登録し、定期的に美化ボランティア活動に取り組んでいます。年に2、3回、散歩しながら、河川敷を皆さんとスタッフとで掃除をしています。

明星苑コスモス ZOOM UP

2階入所

春らしいお花を活けました。きれいでしょ!



毎月、生花クラブに参加楽しんでおられる中野さん。「花は生きていますからその姿をどう表して生きていくかを考えながら楽しんでます」とにっこり。できあがった生花は苑の玄関に飾り、皆さん方に見て楽しんでいただいています。

3階入所

もっと大きくな～れ～、大きくな～れ～!



3階ベランダのプランターに赤、白、黄、ピンクと色とりどりのペゴニアの花が咲いています。皆さんが育て、もっと大きく咲いてほしいと、毎日、頑張ってお水をあげています。その甲斐があつてか、少しずつ大きくなっているようです。見るのが楽しみです。

デイケア

お菓子の日、最高!



今日は「お菓子の日」。クレープの甘い香りが漂い、皆さんの前に美味しそうなクレープが並びました。スタッフによる踊りやマジック披露を楽しみながらクレープを味わう皆さん。時間が過ぎるのも忘れて終始、笑顔に包まれたひとときでした。

ボランティアタイム 青峰大正琴「恵の会」

「グループホームこすもすII」で大正琴を演奏
音楽の力は素晴らしい!またお会いしましょう

青峰大正琴「恵の会」/代表 藤崎トヨ子

去る6月21日、あいにくの雨の中でしたが、グループホームこすもすIIさんを訪問し、入居者の皆様とスタッフの方々の笑顔に迎えられ、大正琴を演奏させていただきました。曲に合わせて大きな声で歌っておられる方、涙ぐんでいる方など、演奏に聞き入って喜んでおられる姿にとっても感動しました。大正琴の音色が心に響き、昔を思い出されたのでしょうか?音楽の持つ力を再認識しつつ、またお会いする日を楽しみに、ホームを後にしました。皆様、元氣でお過ごしくださいませ。



▲10台の大正琴で「手のひらを太陽に」などを演奏。「たなばたさま」「故郷」を全員で歌いました

皆様の「こころ」に寄り添いながら、一緒に楽しく暮らしています。
これからも「快適・安心・安全・尊厳」を守ってまいります。

グループホームこすもすII ホーム長 永尾 澄子

近年、テレビ、新聞等では「団塊」の世代の高齢化に伴い、少子高齢化の報道をよく耳にします。2025年には65歳以上が28.7%、4人に1人が高齢者と言われ、10人に1人は認知症になると推定されています。認知症とは切っても切れない時代になるのでしょうか?

そんな中、GHこすもすIIは開設より8年目を迎え、ご家族、知人、地域、ボランティアの方々や医療の力をお借りしながら、入居者の皆様のケアをさせていただいています。日々寄り添う中で、認知症の皆様の表情が次第に明るくなる姿を拝見する度に私共も元氣をいただい

います。又、私共は月に一度必ず、認知症の勉強会を開いています。例えば、1人の方の暮らしぶりを例に挙げ、改善できることはないだろうかとスタッフ全員で考え、話し合いを重ねることでケアの方向性を一つにし、さらなるケアの向上を目指していきたいと考えています。

認知症の皆様は、記憶は失くしても「こころ」はあります。その「こころ」に常に寄り添いながら一緒に楽しく過ごしていくことを心掛け、これからもご本人、ご家族が望まれる生活を少しでも長く維持できるようお世話をさせていただきます。

3月より、入所者定数が70床となりました。 改修工事を実施し、環境に優しい省エネ施設へ

3月より、介護老人保健施設明星苑コスモスは入所者定数が70床に、ショートステイも8床に増床しスタートしました。また、利用者の皆さんがより快適に過ごせるよう環境に配慮した改修工事も実施。今回、事務長の柴田武昭さんにお話をうかがいました。

快適な居室の増床、特殊浴槽の導入。利用者の皆さん、ご家族に好評です

当苑は入居者定数を70床に、ショートステイを8床に増床しました。ショートステイは一時的に在宅で介護が難しい場合に利用できます。柴田事務長は「ご家族からの要望も多く、これからは対応できます」とのこと。居室には天井部分にロールスクリーン。それを下ろせばプライバシーが守られる快適な部屋です。

次に拝見したのは2台の特殊浴槽が導入された浴室。「座ったままと、寝たままで入れる特殊浴槽です。こうして新たに浴槽を整えることで、これまで以上に安全に、安心して入浴していただきたいと思います」

どちらも車椅子、寝たままで搬送車ごと浴槽にドッキングしますので、利用者は抱えあげられる必要がありません。浴槽内への給湯も速やかでお湯の量や温度も自在。足を伸ばしてゆったり入浴できると好評です。



特殊浴槽

▲座ったままで入浴できるタイプです。(右)事務長 柴田武昭さん

搬送車のまま入浴できる特殊浴槽▶



▲居室

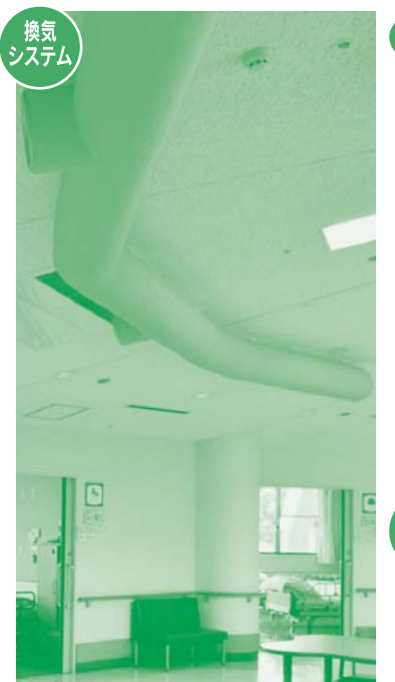
LED化、地中熱を利用した換気システムなど。省エネで、より快適な室内空間に

苑内に入ると以前よりとても明るく感じます。柴田事務長は「全館、LED照明器具を採用しました。環境に配慮した省エネ機器を導入し電力消費量を削減しています」と話します。

当苑は開設以来17年が経過し、設備が老朽化したため、昨年9月から国の補助金を活用し改修工事を実施。外気の熱や音を遮るための複層ガラスやLED化、省エネ効率の高い空調機への取替、地中熱を利用した換気システム、太陽光発電など省エネ設備を設置しました。「高齢者の皆さんの体調は温湿度に敏感です。空調の風が直接肌に当たらないよう吹出し口の風向調整に配慮しています」

天井部分のパイプは、地中熱を利用した換気システムの配管です。空気が地中を通して循環し、室内温度が一定に保たれるため空調機の利用時間が減り、より環境に配慮した施設になっています。

「より快適な環境で過ごしていただきたい。これからも入所を希望される方々の期待に応えてまいります」



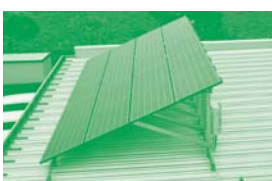
換気システム

▲天井部分のパイプは地中熱を利用した換気システムの配管



サービスステーション

▲広く開放的に改装



▲太陽光発電設備



モニター

▲エントランス横に太陽光の発電量、館内の消費電力がわかるモニターを設置

施設見学を実施しています。お気軽にお問合せください ☎ 0942-21-0775

SPECIAL TALK 百歳万歳!!

くよくよ考えないで前向きに! デイケアで元気をもらい帰っています

下野ツルエさん 98歳
【大正5年生まれ/明星苑コスモス デイケア】

下野ツルエさんは、週に3回欠かさず明星苑コスモスのデイケアを利用されています。

「家にいたら退屈だけれど、ここへ来たらお喋りもできるし、ご飯も美味しいから一度も残したことがありません。それにカラオケで歌うのが大好きですから」

傍らには、一緒に暮らす96歳の妹さん。お二人はデイケアに来て、得意の曲を歌って楽しんでいます。明るくお元気で笑顔が素敵な下野さんも、若い頃は

変な苦労がおりだったようです。

「終戦後、満州から引き揚げてきました。母は41歳という若さで亡くなり、父が農業をしながら私たち9人兄弟を育てました。その後ろ姿を見て育ってきたから、精神的に強くなったのでしょう」

支え合って仲良く暮らす姉妹の微笑ましい姿に、思わずこちらも心がほっこり。「ご長寿の秘訣は？」の質問に、「何を歌って楽しんでいます。明るくお元気でくよくよ考えないこと」ときっぱりお答えいただきました。



▲十八番の『星影のワルツ』を熱唱



▲35年間一緒に暮らしている妹さんと仲良くお喋り

PHOTO SKETCH

グループホームこすもす

4月、春爛漫。お外で、お部屋で、
たくさん思い出つったね。



お花見ドライブ

▲百年公園の満開の桜にうっとり。みんな、気分も爽やかです



青空の下、恒例の昼食会

▲中庭で手作りお弁当を広げて、皆でいただきました。青空の下だから、美味しさも倍増。「おいしか、ありがとう」のお声もいただきました



只今、フキの筋取り中です

▲ご家族からいただいたフキの筋取りをしました。皆さんの上手さに感動。さすがです。早速、昼食にフキが登場し、匂の香りもいただきました

グループホームこすもすII

踊って、笑って、食べて。季節折々の行事で、
「美味しい!」の音が聞こえます。



運動会

運動会は、皆さんもスタッフも真剣そのもの。普段、あまり立たない方も、この時は思わず腰を浮かすほど熱が入ります。そして、運動会のお楽しみはお弁当!この日は、ちらし寿司、肉団子、がめ煮、煮豆、鮭などを彩り豊かにギョツとお弁当箱に詰めました。

毎回、行事食は、皆さんの「これが食べたい!」というリクエストにお応えし、スタッフが腕によりをかけて手作りしています。



お弁当



夏祭り

当ホームがお祭り会場に大変身!やぐらも提灯もすべて手作りです。浴衣姿で盛り上げて大いに賑わいました。

ケアハウスコスモス21

待望の「お寿司バイキング」です
握りたての寿司に、「美味しい!」を連発。

皆さんが楽しみにされている「皆でバイキングを楽しもう会」。その一つが「お寿司バイキング」です。今回は9つのネタを準備し、お好きなお寿司を食べていただきました。マグロ・ハマチ・タイが大人気で、追加で沢山召し上がる方も。会話が弾み相席の方と親しくお話しされ、楽しい一時を過ごされました。バイキング後は「美味しかった」と皆さんは笑顔。次回への期待と共に、今年も心ゆくまで堪能していただけたかと思えます。



◀「どれを食べようかな」「待ち遠しかった!」嬉しそうに迷っていました