

コスモス

ツジ胃腸内科医院です。6月より11月まで 久留米市の特定健康診査を行います。

お早目に
受診を
どうぞ。



当院は、土曜(8時~17時)・日曜日(9時~12時)も診療いたします。 多くの検査・検診をしております。お気軽にご相談ください。

胃・大腸の内視鏡検査、手術、大腸CT検査、小腸・大腸カプセル内視鏡、日帰りポリプ切除、ピロリ菌検査、動脈硬化検査、
全身エコー、CT・MRI検査、マンモグラフィ検査
久留米市のがん検診・特定健診・企業検診、プラセンタ、インフルエンザ予防接種・肺炎球菌ワクチン

ワンポイント講座28 口腔ケア しっかり、口腔ケアをしましょう。グループホームII ホーム長 永尾澄子

口腔ケアとは、歯を磨くだけでは
ありません。今日から始めましょう!

- ①嗽薬(うがい薬)を浸透させたスポンジで口の中の粘膜をきれいにします(1分)
- ②舌ブラシで舌の奥から手前へ10回軽くこすり、舌苔を擦り取ります(30秒)
- ③歯ブラシで歯周の清掃、粘膜の必要に応じてきれいにします(2.5分)
- ④うがい薬でうがいをします(1分)
- ⑤義歯の清掃をします

◆日頃から、しっかり噛むことにより脳の活性化・転倒予防になるとも
言われています。嚥下テストを、皆さんもやってみましょう。

30秒間、唾液を何回飲み込むことができたかを数えるテストです。のど仏のあたりに指をあてて嚥下の有無を確認します。3回以上の反復が正常です。

嚥下体操

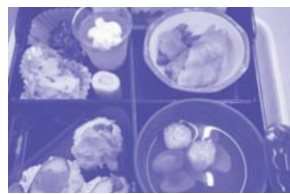
「口と舌の運動」を
しましょう
3回繰り返します



明星苑コスモス ZOOM UP 季節の話題を紹介します

2階入所

花まつりの行事食。「おいしか!」を連発でした



カラーでないのが残念!

皆さんの一番の楽しみは食事。4月8日の花まつりは、彩り豊かな手まり寿司でした。新ジャガの明太和え、アサリ汁など春の食材を使った行事食。「おいしか!おいしか!」の声とともに、たくさん召し上がってられました。

桜見学。「きれいか!」と大感激!



今年は桜の開花が早く、また開花期間も短い中、久留米競輪場へ。満開の見事な桜の木を眺めながら、皆さんはうっとり。「きれいか!」と大感激でした。

3階入所

自由時間は、昔遊びや歌を楽しんでいます。

おやつ時間の後は、職員と一緒に魚釣りゲームやボール投げ、お手玉遊びを楽しんでおられます。新しくカラオケの機械も導入しました。皆さんの大好きな演歌や童謡などを流したり、歌ったりして楽しんでおられます。



通所

生花クラブで、楽しく頑張っています!
光行 正廣さん

私は元々花が好きで、皆さんと一緒に花を活けながらお喋りを楽しんでいます。花の種類は沢山ありますので、メインはどのようなか考えるのが難しいですが、それが楽しみでもあります。

今日でき?
もっと工夫
したい!



あ、これ。誕生会の写真!きれいだね!

毎月の誕生会では、女性はメイクとドレス、男性はタキシード姿で登場!プレゼントや誕生カードをお贈りすると、にっこり。勿論、ケーキもご用意しています!誕生会の様子は写真を壁に貼ってご家族に披露。それを見ながら、利用者同士のお喋りにも花が咲きます。



REPORT 清掃ボランティア

「くるめクリーンパートナー」で
清掃活動を頑張っています!

グループホームこすもすとグループホームこすもすIIは、「くるめクリーンパートナー」に登録し、清掃のボランティア活動をしています。入居者の皆さんと職員は、近所の道路の清掃をレクリエーションの一つとして楽しみながら行っています。これからもホーム周辺の道路などをピカピカにしていきたいと思えます。

ここにもゴミが、しっかり
つかまないと、よしよし



グループホームこすもす

川の向こうを探してみよう。
行けばいい!



グループホームこすもすII

特集 明星苑コスモス 通所リハビリテーション

「おいしそう。もう1つ！」 午後のレクリエーションは 大好評でした その名も「おかしサプライズ」!

4月22日と23日の2日間、通所リハビリテーションでは、初めての試み「おかしサプライズ」が催されました。「利用者の方々に、見て、笑って、味わって、午後のひとときをゆっくりと過ごしてほしい」と企画。今回、本多かおる主任にお話をうかがいました。

「さあ、お菓子を召し上がってください。お好きなだけ!」
職員の合図で、抹茶やキャラメルケーキ、フルーツポンチ、ごまプリンなど9種類のお菓子がテーブルへ運ばれてきました。利用者の皆さんは「まるでパーティに招かれたよう」とにっこり。本多主任は、「いつもは1種類のおやつですが、今日は色も香りも異なるお菓子をご用意しました。利用者の皆さんは、甘いものが大好きですし、五感の刺激も大切です。皆さん、今日は特に生き生きとした表情になっておられます」と話します。
通所リハビリテーションの午後のプログラムは、通常、軽いストレッチ体操と朗誦から始まり、それぞれ陶芸やカラオケ、運動など好みの



クラブ活動に分かれて過ごされるのですが、今日は特別な日。利用者の皆さんにとって、まさに「サプライズ!」です。もう一つの驚きは、職員演じる手品や紙芝居などの出し物。その中で、利用者の方がバナナとコーラの早食い競争に参戦され、「頑張っ!」の声援が送られていました。大声で笑ったり驚いたり、皆さんはとても表情豊かです。本多さんは、最後にこう話しました。

「利用者の方々の笑顔は、職員にとって元気の源です。通所リハビリテーションへ来られて、心も体も元気になっていただきたい。毎日でも行きたいと思っただけのよう、さらに楽しい企画に挑戦していきたいと思っただけのよう、皆さまのお越しをお待ちしています」

SPECIAL TALK 百歳万歳!!

元気に100歳を目指しますよ。 手編みのマフラーを孫にプレゼント!



色づかいても編み目も
素敵なマフラーですね!

岩橋 紫野枝さん(97才)
大正7年生まれ グループホームこすもすII

お部屋でまず見せていただいたのは、編み目が揃ったピンクやブルーのマフラーです。岩橋さんは、「かわいいですね」と優しい笑顔。お得意の編み物を手早く編んでは地域の文化祭に出品し、お孫さんにプレゼントされているとのこと。酒屋の一人娘だった岩橋さんは、結婚後もご夫婦で酒屋を切り盛りされていた働き者。長年、事務を務められたので、今でも暗算の計算が得意です。そんな岩橋さんは、90歳、93歳と続けて足の大腿骨を骨折されたのですが、大変な努力でリハビリをした結果、歩けるようになり周囲を驚かせました。

岩橋さんはお花が大好きで、お部屋にはご家族から贈られた花の図鑑や季節のお花。周辺を散歩される際、よく立ち止まり、「この花の名前は何でしょう?」と職員に尋ねておられます。壁には、4月の誕生日に豪華なドレスを着てお祝いされた時の写真。大好きな品々に囲まれて過ごされる穏やかな日々が、岩橋さんをますます美しく輝かせています。



永尾ホーム長と、ホームでご用意した計算帳を手にお喋り。「岩橋さんは暗算がすらすら。すごいですね」「いえいえ」ホームではいつも笑い声が絶えません。

PHOTO SKETCH

グループホームこすもす

高校生によるオカリナ演奏。一緒に歌いました!



ご近所の方のご厚意で、高校生によるオカリナ演奏を催しました。当日は12曲の童謡・唱歌を披露。皆さんは優しい音色に誘われ一緒に歌い、穏やかな時間が流れました。

桜見学へ、外食ツアーへ!身も心も満腹



4月初旬、競輪場・自衛隊方面に桜見学と、外食ツアーを楽しみました。満開の桜と、花吹雪で感動!ステキな笑顔でハイポーズ。帰りには、近くのうどん屋に立ち寄り、身も心も満腹になりました。

グループホームこすもすII

年間行事で一番(?)人気。食事ツアーです!



年2回、5月と11月に食事ツアーとしてゆめタウンへお出かけしています。日程が決まると、いつものように「何食べる?」の声が多く聞かれます。本当に楽しみのようです。皆さん、お洒落してお出かけです。そして、赤ちゃん、子どもさん、学生さん、サラリーマンの方々とお会いします。またいろんなファッションも見られます。好きな物をいっぱい食べられます。ちゃんぽん、ソフトクリームが人気のようです。しかし、何回も来ているのに「ここ初めて?」「この食べ物、初めて食べる?」ホームに帰ったら「どこにも行ってない?」でも、いつもいつも新鮮な気持ちが良いですね。なんとなく心とむ1日を過ごすことができます。

ご利用者の声

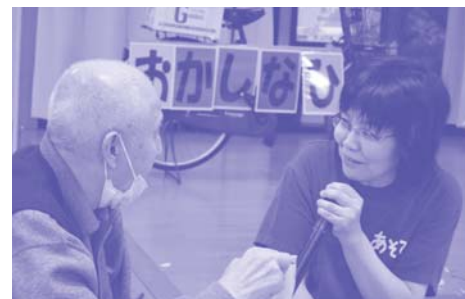
通所は、大好きなお友達とカラオケがお目当て。
欠かさず通っています。 堤 時枝さん 85歳



堤さん(中央)は、おやつを前に「こんなにたくさん!」と大喜び。「明星苑コスモスでは、皆さんとお喋りやカラオケが楽しみです。ここで、ほら、たくさんのお友だちができました。お喋りが、気持ちをスカッとさせてくれます」



「タネとしかけは?」
皆さんは、手品師の手元に集中!
真剣勝負も良いリハビリです。



「挑戦してみませんか?」と本多かおる主任。バナナの早食い競争にお誘い中です。「利用者の皆さんと心を通い合わせたい」。その思いで、職員はどしどし話しかけていきます。



バナナの早食い競争。「声を掛けて!応援よろしくお願ひします!」パッチングゲームや紙芝居など、出し物がたくさん!「もっと笑ってほしい」と職員も奮闘中です。

1日体験ができます。お気軽にどうぞ! 心身のリハビリをしながら 楽しくお過ごしく下さい

歩行練習用階段で、足の
上げ下げの機能訓練中です



通所リハビリテーションは、体力維持、機能回復のためのリハビリと、季節折々の行事や月間のレクリエーションを取り入れながら行っています。専門スタッフが、一人一人の症状にあわせたプログラムを作ります。当苑で、ぜひ快適で楽しい時間をお過ごしください。

(問)0942-21-0775

ケアハウスコスモス21

食後のデザート!「お菓子作り」をしました。皆さんと一緒に、定期的を実施しています。



さあ、ドーナツや蒸しケーキ等にチャレンジ!! 美味しいお菓子が出来上がるかなあ〜?ん?材料の卵の分量は、間違っていないかなあ〜?大丈夫のようです。私、グーグルかき回して、腕が疲れました。誰か、手伝って〜。はい。みんなで協力して、作業をしましょう。



さあ〜待っていた試食の時間!! 昼食後にお菓子作りをしたので、お腹いっぱいのはずですが、デザート類は、別腹。上手に出来上り、皆さんの顔が、笑顔に変身(笑)。早速、試食しながら、次回のお菓子作りの話題で盛り上がりました。次回のお菓子作りは、何がいいかなあ〜??