

# コスモス

## こんにちは。「明星苑コスモス リハビリテーション部」です。

リハビリ部では、理学療法士・作業療法士など専門の知識を持った職員が、利用者の方それぞれにあったリハビリのプログラムを考え、機能回復や体力維持のお手伝いをしています。



チェストプレスを使って腕を伸ばしたり曲げたりするリハビリ運動をしています。

### 「ここが生きがい」利用者の方のその言葉が喜びです。

理学療法士の秋吉久美さんは、「お一人おひとりに合わせたプログラムが大切」とのこと。利用者の方のご自宅に訪問し、お風呂の深さや段差など、一人ひとりの生活背景を確認されています。「ひきこもり気味だった方が、1、2ヶ月すると効果が出てきて笑顔になります。それが一番の喜びです」

### 11月、機能訓練室を全面リニューアル。

これまで、軽い負荷で体力の維持・改善を図るパワーリハビリテーションの機械を3台完備していましたが、11月に手と体幹を鍛える「ローイング」を導入。マッサージ機も設置し、利用者の方がよりいっそう快適に楽しみながら運動ができるよう機能訓練室をリニューアルいたしました。



### リハビリが楽しみ！ 職員の方々のお陰で心も体も元気になりました。

川上 敏枝さん (84歳) 週3回 通所利用者

2年半前に腰を骨折しリハビリとして通所を利用して。同じ頃、夫が世界。心身共に落ち込む日々で家に一人していると涙が止まりませんでした。最初は15キロの負荷をかけてのリハビリは辛かったのですが、今では30キロを上げることができるように！ヘルパーさんをお願いしていた買い物も半年前から一人で行けるようになりました。ここに来るのが楽しみで、ほとんど休んだことはありません！



### …… 職員メッセージ ……

#### 医療・介護・福祉 3本柱の連携で 地域連携に貢献を。

介護老人保健施設 明星苑コスモス  
事務部長  
野崎 結香

前任の二宗事務長の後任として5月よりお世話になっております。当法人に入職したのは11年前。初心者の医療事務としての出発でした。その後、3度の育児休暇を取得しながら、請求事務、ケアハウスコスモス21の施設長などを経験させていただき現在に至ります。経験も知識も乏しい中、たくさんの職員に支えられながら仕事ができる環境に大変感謝しております。

当法人の理念にもあります「医療・介護・福祉の3本柱の連携」において、自分ができることを探しながら、利用者の皆様、ご家族はもちろん、職員も共に笑顔あふれる毎日を経ることができるよう尽力していきたいと思います。

### ワンポイント講座 35

## 褥瘡(床ずれ)予防のために、普段から栄養管理を心がけましょう。

管理栄養士 堤 睦

人間の体は栄養を筋肉や脂肪組織として蓄えています。しかし、栄養状態の低下が長く続くと、瘦せて骨が突き出すこともあり、免疫機能も低下します。組織に圧迫が加わると、皮膚がむくみ、血行状態も悪くなる為、褥瘡のリスクも高くなります。

また、傷の治りも遅くなり、感染症まで引き起こしてしまうことがあると言われています。傷を治すためには、エネルギーやタンパク質、その他ミネラルやビタミンが必要です。普段から色々なものを食事の中に取り入れてみてください。



### REPORT

## 7月、当苑にて出火を想定した消防訓練を実施しました

7月5日、例年行っている消防訓練を、消防署の方2名を含め当苑職員及び利用者の皆様と一緒に行いました。発火場所の特定と消火、利用者の皆様の避難及び職員の誘導、消火の確認など一生懸命に頑張りました。最後に消火器による消火訓練を消防署員の指導の下、全員で行いました。今後も火災に備え、迅速かつ落ち着いた行動ができるように今まで通り定期的に訓練を実施してまいります。



### みんなで作ろう 合同作品① 今号より利用者の方の作品を紹介します

## 『紅葉と川の流れ』の貼り絵を作りました！

当苑では、リハビリを兼ねてみんなで楽しく作品づくりをしています。

今回、紅葉は折り紙を折ってモミジの形に切って貼り、絵具で川を塗って「くるっぱ」を泳がせています。

模造紙いっぱい紅葉を散りばめて、とても色鮮やかです。



### 明星苑コスモス ZOOM UP 9月13日の敬老会を紹介します

入所者と通所者の約80名の皆様に参加されました。

古希や米寿などの節目の方々、百歳以上の方々には、長寿のお祝い状と粗品をお贈りし、みんなで喜び合いました。その後、当苑の職員の歌や踊りを楽しんでいただきました。



お祝いの膳です



ツジ胃腸科医院ウェブサイトです



QRコード

広報誌「コスモス」vol.45 2019年12月1日発行

企画・編集 オフィスケイ

# コスモス

発行 医療法人八十八会 ツジ胃腸科医院

監修 介護老人保健施設 明星苑コスモス 〒839-0863 福岡県久留米市国分町991-1 ☎0942-21-0775

ツジ胃腸科医院 ☎21-1582 グループホームこすもす ☎21-0790 グループホームこすもすII ☎21-0836

ケアハウス コスモス21 ☎21-2577 サン・コスモス ☎21-1577 グループリビングこすもす ☎21-2188

## 2019年9月、情報伝達方法の「SBAR(エスバー)」について職員研修を行いました!

医療法人八十八会 ツジ胃腸科医院では、毎月1回、全職員を対象に知識向上とスキルアップを目的とした研修会を行い、人材育成に取り組んでいます。

9月19日、第一三共(株)の網代氏を講師にお招きし、研修を実施しました。目的は「SBAR」という情報伝達方法を用いて、チームワークを向上し利用者の方の状況報告を的確に行いヒューマンエラーを防止することです。

「利用者の方が急変して医師の診察が欲しい場合、4つのポイントで何が起きているのか、その背景、自分の考え、提案をきちんと伝える必要があります」と講師より説明を受けた後、班ごとに実際に起こりうる場面を想定したワークシートに言葉を当てはめながら練習しました。それからお互いの考えを出し合って活発に意見交換を行い、各班の代表者が発表。最後に、講師からは「まず4つのポイントに当てはめていくことで次第に身に付き、的確に伝えられるようになります。何度もやってみることが大切」とアドバイスがありました。

今回の研修を終えて、明星苑コスモス療養部長代理の木下さんは「今日学んだことを生かし、しっかりと日頃の業務に反映させていきたい」ときっぱり。「施設内にSBARのプリントをラミネート加工して置いておく等、工夫を凝らしながら、職員みんなが意識できるよう取り組んでいきたいと思います」



左・講師の網代氏  
テーマは「介護現場のコミュニケーションSBARを中心に」

「いつどんな時でも、SBARを使用できるようにしたい」と職員の方の皆さん。



明星苑コスモス、グループホームこすもす、グループホームこすもすII、サン・コスモス、ケアハウスコスモス21の職員が参加しました。

## TOPICS

### 韓国の皆様による慰問コンサートを開催しました。今年も、素晴らしい歌声と元気を、ありがとう!

8月2日、大変暑い中、今年も韓国釜山市の少年少女合唱団が慰問のために来苑されました。

利用者の皆様が、幼少の頃に歌った懐かしの唱歌・民謡、並びに韓国の民謡で皆様おなじみの「アリラン」など多くの歌を披露していただきました。

「歌の暑中見舞い」をいただき、当苑の皆様は大変元気をもらいました。



可愛らしい踊りも加わって、拍手喝采!

民族衣装の子たちヨゴリは、いつ見ても華やか!! みんなは、つつり。

韓国語でお出迎え。明星苑コスモスを挙げて大歓迎!



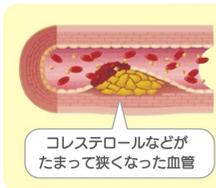
## 「動脈硬化度検査」を受けましょう 動脈の「硬さ」と「詰まり」を、簡単に検査できます。



### 動脈硬化とは?

動脈は、心臓から送り出される血液を全身に運ぶパイプのような血管。動脈硬化とはその弾力性が失われ、硬くなったり血管壁にコレステロールなどがたまって、内径が狭くなって血液の流れが悪くなった状態をいいます。

検査後、必要に応じて、運動や食事による改善方法や内服薬などの治療法をご提案しています。お気軽にお申し出ください。



コレステロールなどがたまって狭くなった血管



### とても簡単!

ベッドに横になって、心電電極、心音マイク、加圧バッグを付けます。血圧を計ると同じ要領です。

検査時間 約4分 予約は不要です

検査費用 自費・600円 / 保険適用 3割負担者・180円

※検査は脂質異常症の方(コレステロールが高い方)のみ保険適用です。  
※検査の結果はすぐにできます。説明を受ける場合、別途お時間をいただきます。

### グループホームこすもす



長寿の皆様にお祝い言葉を書いて、差し上げました。



その後、恒例の「カラオケ大会」を開き、おいしい「お食事」や「おやつ」をいただきました。

祝いの方に賞状を贈呈。その後、ボウリングゲームで力いっぱいピンを倒しました。



### PHOTO SKETCH

### 敬老会大特集

9月に各事業所で実施された敬老会を中心に紹介します

### グループホームこすもすII



グループホームこすもすIIさんの作品!

国分町のアロハ会の皆様をお招きして、華やかなハワイアン衣装で大人のムードたっぷり。入居者の方も一緒に踊られて、憩いの一時でした。

敬老の日には、ケーキを作り、敬意と健康の意味を込めて「寿」の字をソースで飾りました。



### ケアハウスコスモス21



「緑日」もご紹介!年に一度の大イベントです。焼きそば、たこ焼きなどの屋台や、射的、あめ玉すくいなどのゲームを思いっきり楽しみました。



### サン・コスモス



懐かしの歌を歌って、ハンド、フットマッサージも。「気持ちいいよー」とのお声をいただきました。