

歳を重ねると「体力が落ちた」「食べる量が減った」と感じることがありませんか？加齢に伴い、体力の低下による活動量の減少や食事の量が低下すると筋肉量が減るスピードが速くなり、転倒、骨折、寝たきりなどの介護が必要な状態に移行しやすくなります。

サルコペニアとは、筋肉量の減少と共に、筋力や身体機能が低下している状態で、フレイルとは、老化に伴う身体能力が低下し、健康障害も起こりやすくなった状態。要介護となる手前の段階で、治ることもあれば要介護状態になることもあります！

① 1日3食 食べましょう

食事を抜くと1日に必要なエネルギーを摂ることが難しくなります。エネルギーが不足すると、筋肉を分解してエネルギーに変えるため筋肉が減ります。



② 毎日、良質な蛋白質を摂りましょう

蛋白質は筋肉を作るために必要な栄養素です。肉・魚・卵・豆腐（大豆製品）には、筋肉量の維持に必要な良質な蛋白質が多く含まれています。



▶ みんなで作ろう 合同作品②



**こいのぼり** ウロコの部分を絵の具で色付けし、勢いのあるこいのぼりを作りました。

**トンボとコスモス** 折り紙で折ったトンボとコスモスを散りばめ、秋の風景を作りました。

▶ 明星苑こすもす ZOOM UP 2020年春の花見を紹介します

今年の花見物は、新型コロナウイルス感染症の影響もあって、入所者の皆様は中止。通所者の皆様は車の中からちょっと花見気分を。

行き先は、久留米競輪場・高良山・陸上自衛隊久留米駐屯地です。残念至極ですが、来年こそは楽しみたいと願っております。



窓を開けての花見ですが、笑顔、笑顔、笑顔！

# コスモス

**祝！ 受賞特集** 久留米市のフォトコンテストで、サン・コスモスが、**最優秀賞と優秀賞を受賞しました。**

高齢者複合サービス事業所サン・コスモスは、久留米市主催による「令和元年度くめの介護の魅力フォトコンテスト」に応募。テーマは、「私の好きなひととコマ〜介護現場の日常〜」です。2020年2月、最優秀賞と優秀賞をいただきました。

🌹 最優秀賞

「さくらさく」とびきり笑顔 春うらら

2019年春、小頭町公園へお花見に行った時の一コマです。遠山貞子さん(左・86歳)は「通い」と「泊り」のサービスを利用されています。お花が大好きで、誰よりもこの日を楽しみにされていました。満開の桜の下で、とびきりの笑顔を見せる遠山さん。「利用者様の楽しそうな笑顔に、何よりの幸せを感じます」と職員の本多奏菜さん(右)も笑顔に。



🌹 優秀賞

「風と芝 肌で感じて 気分爽快」

何よりも、外出を楽しみにしておられる福井俊弘さん(69歳)です。

受賞は、みんなの力です！

2ヶ月に1回は、利用者様を撮影した写真を掲示し、ご家族の方に、普段の生き生きと楽しまれている様子を見ていただいています。今回の応募作品は、利用者様とご家族、職員、全員参加でシール投票。一番人気の高かった5枚を応募しました。「受賞は、皆さんの力があつたから」と職員の方々もにっこり。



2月、当事業所で表彰式。久留米市の方と一緒に記念撮影をしました。

…… 職員メッセージ ……

日々、**出会いを大切に。**

明星苑居宅介護支援センター  
介護支援専門員  
石崎 佐美奈

明星苑居宅介護支援センターには、管理者と2名の介護支援専門員が配置されており、80数名様の担当をさせていただいております。私は平成30年に入職しました。ベテランの先輩方に何でもたずねることができ、また様々な研修にも行かせていただき、恵まれた環境だと非常に感謝しています。子育て中のため、部署の先輩方ほか職員さん方には色々迷惑を掛けながらも、温かく支えていただき、仕事を続けることができています。今後も明星苑コスモスの一員として、利用者様に私達との出会いがあって良かったと思っていただけるように、日々精進し、努めてまいります。

お知らせ ▶▶▶ 職員研修会は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止する観点から、当分の間、中止をしています。

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.46 2020年6月1日発行 企画・編集 オフィスケイ

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

## ご家族の皆様から、「助かりました!」というお声も。 「ショートステイ」を利用してみませんか?

ショートステイ(短期入所生活介護)は、介護の必要な方が一時的に入所できるサービスです。期間は最大30日まで。食事や入浴など日常生活に関わるお世話をいたします。

### 介護から離れる時間を持つことも大切

「利用のメリットは、ご家族など介護者の負担が軽減されることです」と話すのは、明星苑コスモスショートステイ主任の栗野志穂美さん。ご家族が休息を取ることは、在宅での介護を続けるためにも大切です。入院、冠婚葬祭、旅行などで1泊2日、2泊3日の利用、また、毎週土曜からの週末に利用される方もおられます。

「定期的だと規則正しい生活リズムが作りやすいと思います。既に職員や施設に馴染みがありますので、お迎えに行くと、笑顔で、よろしく! あなたが来てくれてうれしいと喜んでいただき、ご家族からも、助かります、というお声を頂戴しています」



リハビリ中です!  
基礎運動能力を  
回復させましょう。

椅子からゆっくり  
立ち上がってください

よいしょ!

もうひと  
がんばり。

### 利用したいと思ったら、早目の計画を

「初めての方にも安心していただけるよう、細かな声かけを心がけています」と栗野さん。利用には、ケアマネージャーとの事前打ち合わせが必要。夏休みなどの期間はいつもより長めに利用する方もおられるので、思い立ったときに気軽に使えるサービスではない点を踏まえて、早目に計画を立てることが大事です。

「慣れない場所で、知らない人と過ごすのは、誰でも不安なものです。ご本人とご家族がお互いに納得してご利用いただけるよう、私たちも丁寧に対応していきたいと思っております」

- 定員8名(個室2室・2人部屋1室・4人部屋1室を備えています)
- ご自宅への送迎をいたします

詳細はお問い合わせください



バイタル  
チェック

居室にて  
リハビリ中です

### TOPICS <ボランティア演芸会>

## 11月、上方落語家 桂まめだ師匠が来苑。 落語、南京玉すだれ、皿回しなどを楽しみました。

2019年11月20日、桂まめだ師匠による落語、南京玉すだれ、皿回しなどの演芸を楽しみました。

師匠は、サラリーマン生活を経て桂文福に入門。「奈良町より寄席」「まほろば寄席」「ゆうゆう亭」などで活躍中です。また、「全日本おむつ団」のメンバーとして全国をボランティア訪問されています。

当日は、通所者と入所者の総勢50名の方が参加。久留米弁を交えた落語や身振り手振りに大笑いして、心から楽しんでおられました。



臨時の高座を  
設けて、  
落語のはじまり!

全日本おむつ団  
日本おむつ団  
日本おむつ団  
日本おむつ団

全日本おむつ団  
日本おむつ団  
日本おむつ団  
日本おむつ団

全日本おむつ団  
日本おむつ団  
日本おむつ団  
日本おむつ団

全日本おむつ団  
日本おむつ団  
日本おむつ団  
日本おむつ団

全日本おむつ団  
日本おむつ団  
日本おむつ団  
日本おむつ団

全日本おむつ団  
日本おむつ団  
日本おむつ団  
日本おむつ団

全日本おむつ団  
日本おむつ団  
日本おむつ団  
日本おむつ団

全日本おむつ団  
日本おむつ団  
日本おむつ団  
日本おむつ団

全日本おむつ団  
日本おむつ団  
日本おむつ団  
日本おむつ団

全日本おむつ団  
日本おむつ団  
日本おむつ団  
日本おむつ団

全日本おむつ団  
日本おむつ団  
日本おむつ団  
日本おむつ団

## 「下部消化管内視鏡検査」を受けましょう。 最新型の極細径スコープを導入しました。直径6.8mmです。

### どんな検査?

大腸や小腸の下部消化管の検査です。内視鏡(スコープ)を肛門から挿入して、大腸(結腸、直腸)の中を直接観察し、ポリープや癌が発生していないか、炎症などを診断します。

前日は消化の良い食事を摂っていただき、寝る前に下剤の服用を行っていただきます。



### 特長は?

先端径が直径6.8mmと極めて細くて柔らかいスコープですので、術後の癒着がほとんどなく、小柄な女性・高齢者の方なども、できるだけ苦痛が少ない状態で検査を受けることができます。ポリープなどの病変を見つけたときは、そのまま切除や組織の採取をして、詳しい検査に回せるメリットがあります。(但し、10mm以下のポリープに限ります)

洗腸チューブと  
同じ位の太さの  
内視鏡スコープ  
です!

- 検査時間 通常20分程度です(但し、前処置や検査後の休息に時間を要するため、検査日は終日予定を空けておくことが望ましいです)
- 検査費用 大腸検査のみ、3割負担で約1万円。ポリープ切除の場合、3割負担で約2万円。

### グループホームこすもす

今日は楽しい餅まつり。手作りの雛人形で、すまし顔。笑って笑って! 甘酒も少しいただきました。



桜見学には  
行けなかったけれど、  
花見弁当で乾杯!  
最高でした!

### グループリビングこすもす



今年はお花見に  
行けない...  
でも、裏の庭の桃の花を  
見ながら楽しみました!

### サン・コスモス

日光浴です。



今年はお花見に  
行けないけれど、  
日光に当たると、皆さん、  
良い顔になります。

## 冬から春にかけての 話題です

### グループホームこすもすII



2月の豆まき。  
鬼は外!  
福は内!  
入居者様の元気でたくましい声が会場一杯に響き渡りました。ウイルスという名の鬼もここには近寄れないと恐れをなして、逃げて行ったことでしょうか!

### ケアハウスコスモス21



雛人形を作りました。  
着物を着せて、顔も書きました。  
かわいらしい人形がたくさん出来ました。