



コスモスだより

発行 医療法人コスモス 平成 20 年 1 月 1 日

〒381-2212
長野市小島田町 380 番地
TEL 026-285-2654
http://cosmosnet.or.jp

クリニックコスモス長野
介護老人保健施設コスモス長野
介護老人保健施設コスモスさいなみ
コスモス長野通所リハビリテーション
コスモスさいなみ通所リハビリテーション
長野地域包括支援センターコスモス

居宅介護支援事業所コスモス
訪問看護ステーションコスモス
ヘルパーステーションコスモス
グループホームコスモス長野
グループホームコスモスさいなみ
短期入所生活介護事業所コスモス

コスモス長野デイサービスセンター
コスモス松川デイサービスセンター
グループホームコスモス松川
小規模多機能型居宅介護事業所コスモスホーム
居宅介護支援事業所コスモス松川
株式会社コスモスプラネット

今年、クリニックでは、老化予防（アンチエイジングセラピー）に力を入れ、高齢者の介護予防を始めとして、要介護状態になってもできるかぎり在宅介護ができるように支援するシステムを構築したいと考えています。

また、在宅介護が不可能になった方々のための入所施設を充実し、老人保健施設、短期入所生活介護、グループホームなどから、長期間の入所が安心してできる低料金の有料老人ホームまで、幅広い介護を目指してそれを充実してまいります。

これらに加えて更に、職員が安心して働ける環境の整備をして、楽しい職場作りを力を入れていきます。

地域の皆様の一層のご理解とご支援をお願い申し上げます。

この度、長野市から長期入所可能な特定施設入居者生活介護事業所（介護付有料老人ホーム）の認可を得ることができ、篠ノ井地区に建設できる運びとなりました。今年の四月の入居を目標に準備いたしておりますので、ご利用のほどお願い申し上げます。

一方、在宅介護支援をより充実するため、昨年はデイサービスセンターを開設いたしました。デイサービスセンターでは、クリニックコスモス長野と提携して、介護予防に力を入れております。65歳を過ぎてまいりますと生活習慣病（高血圧・糖尿病・脂質代謝異常）が悪化して、脳梗塞、筋力低下、心筋梗塞など起こりやすくなりますが、これらの予防をするためにデイサービスセンターでは、運動指導員による「筋力トレーニング」、歯科衛生士による「口腔ケア」、管理栄養士による「栄養指導」などを行っています。

今年、クリニックでは、老化予防（アンチエイジングセラピー）に力を入れ、高齢者の介護予防を始めとして、要介護状態になってもできるかぎり在宅介護ができるように支援するシステムを構築したいと考えています。

また、在宅介護が不可能になった方々のための入所施設を充実し、老人保健施設、短期入所生活介護、グループホームなどから、長期間の入所が安心してできる低料金の有料老人ホームまで、幅広い介護を目指してそれを充実してまいります。

これらに加えて更に、職員が安心して働ける環境の整備をして、楽しい職場作りを力を入れていきます。

地域の皆様の一層のご理解とご支援をお願い申し上げます。

新年おめでとうございます。



医療法人コスモス

理事長 清水 健

いつまでも生き生きと
はつらつアップ高齢者

「はつらつアップ高齢者」とは、昨年度まで「特定高齢者」と呼ばれていましたが、平成19年度からより親しみやすい名称に変更されました。

「はつらつアップ高齢者」は、介護状態にならないように優先的に介護予防事業を利用することで元気（はつらつ高齢者）になっていたいただきたい方々のことをいいます。

いつまでも「生き生きとした活動的な生活」を続けるために、「からだ」と「こころ」が「少し元気がなくなってきたなあ」と感じる段階で、早めに気づき、対応することが大切です。

介護を必要とする状態にならないためにも市民健診を是非受けてください。

市民健診と「基本チェックリスト」（25の質問事項）から「はつらつアップ高齢者」を把握されますと、市の関係機関から一人ひとりにあった介護予防サービスを紹介されます。



・運動の機能向上
・口腔機能の向上
・栄養状態の改善
・閉じこもり予防
・こころのケア
・認知症予防

今年の子年 干支始め
子ねの年は干支の初めと重なりて
芽出度き倍加 末は繁盛

嚥下障害について

最近、嚥下障害という言葉がテレビのコマーシャルでも耳にするようになりましたが、嚥下障害とはどのような障害なのかをお話したいと思います。

嚥下障害とは、水や食べ物が飲み込みにくくなったり、肺のほうへ行ってしまふことをいいます。その為、栄養が摂れず栄養失調を起こしたり、肺炎などの呼吸器の病気にかかってしまいます。食べ物が誤って気道に入ってしまう「誤嚥」や、飲食物が気道を塞いで窒息してしまうこともあります。嚥下障害は、脳卒中などの病気や、のどの筋肉の動きが弱くなったお年寄りでも起こります。

誤嚥や窒息を防ぐためには、①上を向いた姿勢での食事は避ける ②のどを通りにくい食べ物は柔らかくしたり、とろみをつける ③一口で食べる量を少なくする ④むせやすい水分に、とろみをつける など工夫するとよいと思います。

又、食前の準備体操として、舌、口唇、頬や首を動かしたり、口の中を清潔にしておくことも大切です。

言語聴覚士 岡澤香織

栄養バランスのとれた食生活を！

「食事バランスガイド」をご存知ですか？
健康な方々の健康づくりを目的とし、平成17年6月に農林水産省と厚生労働省により決定されました。



▲食事バランスガイド

食事の基本を身につけるための望ましい食事のとり方や、おおよその量をわかりやすく示したものです。また、バランスの整った食事を考える上で「まごわやさしい」の食材を組み合わせ合わせて使いましょう。

- ま（豆類）豆腐・大豆・納豆などたんぱく質、ビタミン、食物繊維が豊富です。
- こ（ごま）たんぱく質、食物繊維、カルシウム、ミネラルなど栄養豊富です。
- わ（わかめなど海藻類）たんぱく質、ミネラル、ビタミン、食物繊維が豊富です。
- や（野菜）ビタミン、ミネラルが豊富です。
- さ（魚・肉）毎日必要なたんぱく質が摂取できます。
- し（椎茸などきのこ類）ビタミンや食物繊維が豊富です。
- い（イモ類）炭水化物、糖質やビタミンC、食物繊維が豊富です。

食事の内容に偏りがあると、せっかく摂り入れた栄養素が十分に働くことができなったり、余分な栄養素が蓄積されて肥満となり、やがては生活習慣病を招くことにもなります。バランスのとれた食事で楽しい食卓にしましょう。

管理栄養士 飯島利香

松川だより

「デイサービス」では、この気持ちの良い紅葉の時期に松川町を中心とした色々な所へドライブに出かけました。ドライブはレクリエーションの中でもリクエストが多いものです。目的地に着くまでの道中、車窓から紅葉を眺め、また車中では、皆様と会話を楽しんでいきます。目的地に到着し、持参

「デイサービス」では、この気持ちの良い紅葉の時期に松川町を中心とした色々な所へドライブに出かけました。ドライブはレクリエーションの中でもリクエストが多いものです。目的地に着くまでの道中、車窓から紅葉を眺め、また車中では、皆様と会話を楽しんでいきます。目的地に到着し、持参



長野市民新聞（平成19年12月1日）

育児と両立の職場を

小島田の医療法人

改革事業の指定を機
2年計画で促進

育児と両立の職場を創出するため、指定を受け、業務改善を進めています。指定期間は3年、指定を受け、業務改善を進めています。指定を受け、業務改善を進めています。指定を受け、業務改善を進めています。



コスモス松川
デイサービスセンター
棚田 淳史 さん

職員紹介

子育てから学ぶこと
私には、一月で三歳になる娘がいます。毎日保育園に行くと様々な言葉や遊びを覚えては私に話してくれたり、遊びを教えてくれます。その時の娘の笑顔を見ていると心が和みます。又、間違った事をした時や、教えないければならない事は、娘が納得するまで話します。これは福祉の世界でも同じだと私は考えております。

今はデイサービスでお世話になっておりますが、来て頂いた一人ひとりのお客様に前回より楽しい、一回でも多く笑って欲しいと思っております。その為に、私が何をすべきか日々勉強し、どうしたら周りに上手く伝える事ができるのか、本当に難しいことですが、伝えていかなければと思っています。

お客様やその家族と一緒に笑い、泣き、悩む事ができる、そんな思いやりを持った福祉人になれるよう更に努めると同時に、娘にも優しい女性に成長して欲しいと願っています。

冬場にご用心!

ノロウイルスによる食中毒

【ノロウイルスって?】
とても感染力が強く、極めて小さな球形のウイルスです。以前は小型球形ウイルスと呼ばれていましたが、2002年に「ノロウイルス」と命名されました。

【どんな食べ物で中毒になるの?】
主にカキなどの二枚貝による食中毒が多く報告され、特に気温の低下する冬季(11月~3月)に多く発生します。

【食べ物の中で増えないそうですが、何故中毒を起こすの?】
このウイルスは、人間の体内で増えるので、糞便の中には多量に出てきます。これが下水を通じ、河川を流れて海に流れ込みます。二枚貝は大量の水を吸い込んでえさを取り込むので、えさと一緒にウイルスを体内に濃縮しているようです。

【食中毒にかかるとどうなるの?】
主な症状は、吐き気、嘔吐、腹痛、発熱(38℃以下)などです。一般的には比較的軽微な症状で1~2日で治りますが、お年寄りや小さなお子さんは、下痢や嘔吐で脱水症状を起こしたり、嘔吐物を喉に詰まらせたりする心配があるので注意が必要です。

＝予防のポイント＝

- ①石けんで手をよく洗いましょう!
トイレの後、お料理の前、食事の前には必ず石けんでよく手を洗うことです。ウイルスは石けんによる手洗いで落とせます。
- ②ノロウイルスは熱(85℃以上)に弱いので1分以上火を通して食べましょう。

全国介護老人保健施設の
愛知大会に参加して②

演題 くやつばり手洗いが一番!!
ノロウイルスとの一騎打ち
コスモスさいなみ 松澤 陽子

私は、昨年10月全国老健大会に参加しました。師長、主任をはじめとする4名のメンバーで、半年以上前から準備を始めました、老健大会での発表時間は5分。私たちが

このノロウイルスとの戦いは、5分では語りきれない程大変な出来事でしたので、それを5分以内にまとめるのは困難を要しました。
老健大会の発表では、沢山の方に聴いていただき、とても良い思い出となりました。

私は、この貴重な経験を今後の業務に活かしていきたいと思っています。

有料老人ホーム
受付開始

篠ノ井地区に平成20年4月にオープンする介護付有料老人ホーム「コスモスプラネット篠ノ井」の申し込み受付が開始されました。入居希望の方は開設準備室までお問い合わせください。長野市が指定する地域密着型の有料老人ホームなので、篠ノ井地区の方が優先とはなっておりませんが、もしも篠ノ井地域以外の方で希望する場合も一応お申し出ください。料金につきましては、入居一時金はいただきませんが、式で、1ヶ月あたり16万~17万となります。また入居希望

者様向けのパンフレットも用意できましたので、必要な方はお声をかけていただければと思います。建物は2月末に完成する予定です。3月後半には一般公開ができるものと思っております。その時にはたくさんの方に足を運んでいただいで、施設を見学していただきたいと思っております。

電話 026128512654
担当 最上・原山・福澤



	介護保険 利用者負担 (1割負担分)	月額利用料(実費)			合計
		家賃	食費	管理費	
要介護 1	16,470円	66,000円 (2,200円/日)	48,000円 (1,600円/日)	30,000円 (1,000円/日)	160,470円
要介護 2	18,480円				162,480円
要介護 3	20,490円				164,490円
要介護 4	22,500円				166,500円
要介護 5	24,510円				168,510円

※介護保険分には上記の他、機能訓練体制加算12円/日、夜間看護体制加算10円/日がかかります。
※入居一時金は頂きません。
※ご利用期間は特になく、終身でご利用いただけます。

ボランティアさん紹介



にこにこドン

が始まると一生懸命リズムに合わせて合奏しています。最後の『おもちゃのチャチャチャ』が出るご利用者の皆様が目つきが違って、自信満々の顔になり得意そうにマラカスを振っているのを見ると、演奏会も夢ではないような気持ちになります。吾妻さんは「皆さんから元気をいただいているのよ」とお忙しい中、頭を捻って新しい曲を持って皆様の反応を楽しみにきて

フロアから「ジャッツ!ジャッツ!」と軽快な音が流れてきます。「にこにこ」の皆さまです。音楽の先生をしてもらった吾妻さんと湯田さんのお二人で、平成十五年から来ていただき、途中で都合で来られなくなり、現在は渡辺さんがお手伝いしてくださっています。毎回賑やかに二拍子、三拍子、四拍子のリズムにあわせてマラカスの合奏や歌声を響かせています。楽器などないところからスタートでしたのに、お二人でペットボトルに黒豆やマカロニ等入れて沢山の手作りの楽器を持ってきてくださいました。軽くて振ると音が出るので、最初はしり込みしていたご利用者様も今は「待ってました」とばかりマラカスを受け取り音楽が

下さっています。これからもにこにこの優しい笑顔とドーンとびっくりするような楽しい音楽を楽しみにしています。どうぞよろしくお願いたします。
コスモスさいなみ

行事報告

コスモス長野

<11月行事・ボランティア>

- 15日 サービス情報の公表 訪看・居宅介護支援事業所
- 30日 サービス情報の公表 老健・通所リハ・クリニック・クリニックデイ

安心相談員の担当者交代(3名→2名)

- 小林志づ子・富田和子お二人の活動内容
- ①利用者からの相談等への対応
- ②施設が主催する行事への参加
- ③サービスの現状把握

<12月行事・ボランティア>

- 3日 小さな喫茶店(1周年記念開催)
- 多目的ルームがとても有効に活用されています
- おいしいお茶と手作りクッキーにハーモニカ演奏
- ボランティアさん方のアイデア結集の心温まる時を過ごしました

ハーモニカ演奏・アニマル訪問。アコーディオン・(新)ほがらか一座・ふる里の風・車イスダンス・茶道・ギター演奏・華道・パネルシアター・朗読・チアガール(保育園)・歌・ケーナ演奏・絵手紙 毎月継続されているボランティア活動です

年忘れ歌合戦デイ部門
多彩な芸人がズラリ登場思わずほころぶ笑顔に満足!!
「なんちゃってソーラン隊」の結成
相談員・事務所・リハグループのコラボレーション
「これは見るしかない!」年末から新年にかけて
神出鬼没 お楽しみに!

<研修>

- ・介護施設における終末期ケア(藤森)
- ・ケアリーダー(下村)
- ・リハビリ部会(吉岡)
- ・ノロウイルス(山岸・小出)
- ・転倒転落事故防止(矢澤)

<その他>

人事異動(後期)12/21~
松本短大(3名)老健各フロアにて研修

コスモス松川

☆デイサービス☆

<12月の行事>

- 2日 上新井胡弓コンサート
- 11日 保育園交流会
- 13日 お手玉ボランティア
- 15日 もみじ会ボランティア
- 16日 松川コーラスボランティア
- 22日 大正琴ボランティア

<1月の予定>

- 保育園交流会
- もみじ会ボランティア

☆グループホーム☆

<11月12月の行事>

- 11月15日 松川高校職場体験受入れ4名
- 11月上旬 柿とり・干し柿作り
- 中旬 紅葉狩り
- 12月上旬 大根掘り・漬け込み作業

☆小規模☆

<12月の行事>

- 20日 クリスマス会

<1月の予定>

- 誕生日会



コスモス長野 新年祝賀会



グループホームさいなみ 焼いも大会



コスモス長野デイ 年忘れ忘年会



「ふる里の風」コスモス長野



さいなみデイケア クリスマス会

職場紹介

グループホーム
コスモス長野



六年を経た現在では、法改正もあり認知症の高齢者を地域の中で支えあうネットワーク作りが重要

平成十三年三月に開所した当月は、一般の方々の認知症の理解も浅く「グループホーム」という名前も知らない方が多く、又、職員も手探り状態で築いてきたように思います。職員も知らなかったときは、本人も職員も至福を感じる時かも知れません。私たちの仕事は、明確な数字で評価されるものではありませんが、お年寄りの笑顔や感謝の言葉で救われ「又、明日頑張ろう」とその繰り返しの日々です。
(ホーム長 堀内すま子)

視されて、「運営推進会議」の開催「北信圏内の相互評価」等々に表れています。グループホームでは、お年寄りの個々に応じた能力で食事作りやお手伝いをして頂きながら役割を持ち、達成感を味わい職員と共に共同生活をしています。私たちが職員が、お年寄りの人生の晩年に、少しでも生きるとして見出しゆつくり穏やかな時を過ごし「ここに居られて良かったよ」の声が聞かれたときは、本人も職員も至福を感じる時かも知れません。私たちの仕事は、明確な数字で評価されるものではありませんが、お年寄りの笑顔や感謝の言葉で救われ「又、明日頑張ろう」とその繰り返しの日々です。
(ホーム長 堀内すま子)