



コスモスだより

発行 医療法人コスモス 平成 20 年 3 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



今後の予定では、3月7日に建築業者から引渡しを受け、次の週で備品の搬入をおこないます。

今後の予定では、3月7日に建築業者から引渡しを受け、次の週で備品の搬入をおこないます。ユニットに分かれていき、3つともヨーロッパのお城をイメージして作られています。

の名称は地域に馴染みのある名前として、山ノ井地区から見える山の名前を付けました。東側のユニットは菅平、南西のユニットは飯縄、北西のユニットは戸隠となっています。またこの建物は3階が展望室となっており、エレベーターで3階に昇るとユニットの名前になった3つの山々がきれいに見えます。また山ノ井地区の景色も一望できます。施設に来た折にはぜひ3階の展望室へも足をお運びください。

介護保険法は、平成九年九月に施行されて、今日に至っております。この法律では、介護保険は、医療との連携に充分配慮しなければならないということがあります。平成八年に開設した当コスモス老人保健施設は、まさにこの趣旨に最も対応しております。医療・看護・介護の三者が一体となって二十四時間体制のシフトをとって利用者の皆様にお応えしております。特に、看護師、介護士は、理事長の挙げるやさしさと思いやりのある心で接するよう努めております。それに笑顔で・・・。専属の医師と看護師、介護士が二十四時間体制で取り組んでいくところはそんなに多くありません。そういった意味で、当施設の利用者の皆さんは恵まれていると思えます。

介護付き有料老人ホーム
いよいよオープン
コスモスだよりでも毎回お知らせしてきました。この有料老人ホームがいよいよオープンとなります。建物も3月1日現在ほぼ完成し、建築業者から引渡しを待つのみとなっています。

その後長野市からの検査を受けて、3月22日と24日の10時と4時まで一般公開を致します。建物の外観は写真を見ていただいてもわかりませんが、洋風の建物で高級感が感じられる外観となっております。

三角の屋根を持った玄関を通り内部に入ると広いロビーがあります。この場所は地域交流スペースとして使う予定です。またこの地域交流スペースには暖炉もあります。

施設の内外部は3つのユニットに分かれていて、3つともヨーロッパのお城をイメージして作られています。ユニットの名前は地域に馴染みのある名前として、山ノ井地区から見える山の名前を付けました。東側のユニットは菅平、南西のユニットは飯縄、北西のユニットは戸隠となっています。またこの建物は3階が展望室となっており、エレベーターで3階に昇るとユニットの名前になった3つの山々がきれいに見えます。また山ノ井地区の景色も一望できます。施設に来た折にはぜひ3階の展望室へも足をお運びください。

今年も早や二ヶ月が経ち三月に入り、春の訪れが遅れているのが実感されます。三月一杯はインフルエンザやノロウイルスの感染に気を付けてください。三月は年度末の月で、市や県の行政関連の会議が多く忙しい月です。医療法人コスモスは、クリニックと老人保健施設がメインとなって運営されていますが、医療関係では、介護療養型のベッド削減政策で老人保健施設の入所者が重度化して介護も大変となつてきている一方、看護介護職員が不足し、行政の速やかな対応が望まれます。高齢化が進み要介護者が増加し、介護施設や職員が必要となつてきていますが、それに必要な国の予算が増えるどころか保険給付改制のたびごとに削減され厳しい運営を迫られています。

三月に長野市から指定を受けた有料老人ホームコスモスプラネットが完成し、四月一日にオープンします。この有料老人ホームは、関連会社（株）コスモスプラネットが運営しますが、やや高級な特別養護老人ホームと思っただけだけでは分かりやすいと思います。一ヶ月の自己負担が16万17万円くらいで原則生涯居住が可能です。医療保険が使えるので、クリニックコスモス長野と訪問看護ステーションなどと連携がとれてより良い医療の提供が可能です。今年も職員のための「楽しい職場環境作り」を目指しています。

介護保険法は、平成九年九月に施行されて、今日に至っております。この法律では、介護保険は、医療との連携に充分配慮しなければならないということがあります。平成八年に開設した当コスモス老人保健施設は、まさにこの趣旨に最も対応しております。医療・看護・介護の三者が一体となって二十四時間体制のシフトをとって利用者の皆様にお応えしております。特に、看護師、介護士は、理事長の挙げるやさしさと思いやりのある心で接するよう努めております。それに笑顔で・・・。専属の医師と看護師、介護士が二十四時間体制で取り組んでいくところはそんなに多くありません。そういった意味で、当施設の利用者の皆さんは恵まれていると思えます。



ドクターがのびる
介護老人保健施設
コスモス長野
医師 山口 昭 先生

医療法人コスモス 理事長 清水 健

今年も早や二ヶ月が経ち三月に入り、春の訪れが遅れているのが実感されます。三月一杯はインフルエンザやノロウイルスの感染に気を付けてください。

三月は年度末の月で、市や県の行政関連の会議が多く忙しい月です。医療法人コスモスは、クリニックと老人保健施設がメインとなって運営されていますが、医療関係では、介護療養型のベッド削減政策で老人保健施設の入所者が重度化して介護も大変となつてきている一方、看護介護職員が不足し、行政の速やかな対応が望まれます。高齢化が進み要介護者が増加し、介護施設や職員が必要となつてきていますが、それに必要な国の予算が増えるどころか保険給付改制のたびごとに削減され厳しい運営を迫られています。

三月に長野市から指定を受けた有料老人ホームコスモスプラネットが完成し、四月一日にオープンします。この有料老人ホームは、関連会社（株）コスモスプラネットが運営しますが、やや高級な特別養護老人ホームと思っただけだけでは分かりやすいと思います。一ヶ月の自己負担が16万17万円くらいで原則生涯居住が可能です。医療保険が使えるので、クリニックコスモス長野と訪問看護ステーションなどと連携がとれてより良い医療の提供が可能です。今年も職員のための「楽しい職場環境作り」を目指しています。

補聴器について

私がここに勤めさせていただいた大きな理由は「嚥下障害についてより実践的に取り組みたい」ということでしたが、目についたのは多くのご利用者様が『補聴器の適切な使用をされていない』ことでした。

ピーピーハウリングが起きている、脱落・汚染が目立つ。また、必要な方に適切な補聴器が利用されていない、などでした。

言語聴覚士の仕事は「ことば」「摂食、嚥下」「聞こえ」と大まかに分けることが出来ますが、「聞こえ＝聴覚」の分野には他の分野よりも業務を主にしている言語聴覚士は多くありません。しかし、聴覚器官の解剖や検査、判定などの専門的教育は言語聴覚士養成のためのおよそ三分の一を占め必須になっています。一応聴覚・聴力障害のエキスパートといわれてもいいといえます。

高齢化社会の中で老人性難聴者は増加しています。聞こえの悪さは加齢により誰にでも起こりえますが、その中で補聴器により聴力の向上が得られる方はすべてではありません。また、補聴器が適合とされる方も、どのようなタイプで、音質はどうか、片方だけか、両耳が良いか、もっといえば将来的にご自分で操作できなくなったときにどうするか...なども考慮されなければなりません。耳鼻科のお医者様に判定を受けると福祉機器として有利に扱われるとか、補聴器をつけ始めたら定期的に検査、調整を行うことが必須など基本情報を説明され、同意の上で補聴器を使われることが望まれます。

町の良心的な業者はこの様な手立てをとっていると思われるのですが、一部の「うらんかな」業者は売りっぱなしが目につきます。聴力に不安があまりの方は、私どもも一応相談窓口になりますので、声をお掛けください。

言語聴覚士 小林正夫

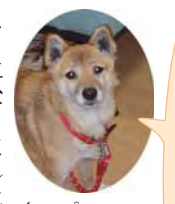
メタボ予防の美味しいレシピ

メタボリックシンドローム（MS）は予備群を含めて2千万人とされており、中高年だけでなく子供にも増えつつあります。MS改善には食生活の見直しをしなければいけません。長年親しんできた食生活を変えようということは結構大変なもの。

「無理なく、美味しく」を目標に低エネルギー、低塩の食事を目指しましょう。食事療法は継続することが一番大切です。今回紹介するゴーザはきのこを加えることでカロリーを抑え、タレに黒酢を使うことで塩分を控えています。

- 「きのこゴーザ黒酢ねぎダレ」4人分>
- ・豚ひき肉 200g・生しいたけ、えのき草 各 100g
 - ・ごま油 小さじ2・ゴーザの皮 24枚・ごま油 大さじ1
 - A (長ネギ(みじん切り) 小1/2本分・生姜(おろし) 少々・オイスターソース・しょうゆ 各小さじ2
 - B・黒酢 大さじ4・細ねぎ(小口切) 2本分・ラー油 2滴
- ①きのこ類は石付きを落としてみじん切りにする。
 - ②フライパンにごま油を熱して①を入れ、しんなりするまで炒め粗熱をとる。
 - ③ポウルにひき肉、②、Aを入れよく混ぜて24等分し、皮で包む。
 - ④フライパンに油を熱して③を並べ、片面が色よく焼けたら水50ccを加えてふたをする。5～6分経ったらふたを取り強火にして水気をとばす。
 - ⑤皿に盛り、Bのタレを添える。

管理栄養士 菅沼明子



私の名前は「ちやちや」です

今年の1月18日（金）から「グループホームコスモスさいなみ」に暮らすようになりました。年は10歳、ミックス犬、人間で言ったら中年の女性です。元のご主人様が忘れっぽい病気になるてしまい、私の事も忘れてしまうようになってしまいました。見かねたヘルパーさんに私は助けられました。私のお嫁入り先を心配してくれ、暖かいホッムに住むことができました。深く深く感謝し、このご恩は一生忘れ

ません。時々会いに来てくれ、とても嬉しいワゴン。ホームの住み心地はとても快適です。ホーム長さんはじめ職員さん、ホームに暮らす皆さんは、私のことでも大好きで大事にしてくれます。1日2回の豪華な食事と散歩が出来ます。今ちょっと心配な事は、気ままな一人暮らしだったのに、大勢の中に暮らし、少し気が疲れしてきます。早く慣れるように頑張ります。どうぞ会いに来てくださ

私の趣味
勤務先が遠かったため、同時に車を



老健コスモス長野 看護師 山田直諒 さん

買ってもらいました。車の運転をすることが楽しく、いつからか私の趣味になっていました。その趣味の運転で様々な所へ行きました。初めて車で遠出したのは新潟へ行った時でした。父に一度遠くまで行って経験を積んでいと言われ、高速道路を使つて行ったのを覚えています。初めての遠出で運転しているだけで楽しかった思い出があります。次に車で遠出したのは北海道でした。友達同士で「どうせなら車で遠くまで旅行してみたいね。」という考えから、3人で運転を交代しつつ北海道まで行き

ました。途中で台風にあつて、豪雨の中でなんとか運転したり、お金がなくて車の中で寝泊りを3日間した事も今となってはいい思い出です。趣味を持つことは仕事をする中でもいい結果を残すと思えます。私は仕事を溜まった疲れなどを運転を通してリフレッシュしています。通勤の中の20分程度の運転でも、気分転換にながる事がよくあります。今後自分の趣味で気分転換をしつつ、コスモスの利用者様によりよいサービスを提供していけるように努めていきたいと思えます。（平成十九年入社）

職員紹介

職場紹介

クリニック コスモス長野

当院は医療保険の診療所として平成十一年六月にオープンし、平成十二年二月には指定介護療養型医療施設として現在に至っています。今年で九年が過ぎ今年目と節目の年となります。クリニックは二階の入院病棟と一階の外來部門があります。入院患者は十九名で全員が経管栄養、介護度5で、重度療養加算の対象の方がほとんどです。十九名中会話の可能な方は二、三名と少なく静かな病棟です。スタッフは、反応の少ない方でも声掛けを行い、わずかな表情

の変化や発語に喜びを感じています。認知症の方と同様本人が訴えられないため、わずかな変化を見逃さない観察力を要求されます。二階の入院病棟のスタッフは、看護師六名、介護士三名の計九名と小規模ですが、声を掛け合い明るく、のびのびと仕事をしています。「患者さんとご家族の立場に立って」をモットーに、今後も努力していきたいと思っています。

一階では、超音波検査の機械、レントゲン撮影を備え、グループホームを中心とした外來診療、医療濃度の濃いデイケア（十人定員）も行っていきます。
(看護師長 小沼洋子)

ニュース フラッシュ



あおぞらの会

行事報告

コスモス長野 ＜2月の行事・ボランティア＞

- 節分（各フロアにて）
- ひな祭り
- 小さな喫茶店
- 剣舞…デイケアの利用者様のご家族が来設されました
- ケーナ演奏…“ケーナ・デュオ・アミコース”
南米の笛の音が異国を感じさせてくれます
- セラピードック…6匹のワンちゃんとのふれあい
動物とのふれあいは心温かいです
- 手話ダンス…長野手話ダンスの会 “ともしび”
なじみの曲でダンス 一体感がいいです
「瀬戸の花嫁」など…
- すぎなの会…（朗読）今月は大型紙芝居
“なんにもせんにん”を被ろう！
- ギター演奏…冬から春へと曲目が変わります
「マイクを回せば皆張り切って歌声を聞かせてくれますよ」との感想
- 絵手紙…“苺”おいそ～！
- ＝ボランティア番外編＝ 日曜日企画
「あおぞらの会」
入所・グループホームの方々約70名参加
いつものラウンジ和室が劇場に！

日本舞踊・民謡・三味線と多様なプログラムに午後のひとときを満喫。本格的な日本舞踊を存分に楽しませていただきました。あでやかな衣装に「なんだか劇場にいるよーね」の声も聞かれ、大満足の日曜日を過ごすことができました。当日は雪の舞う寒い日でしたが本当にありがとうございました。

＜3月の予定＞
◎いつもの生け花を少し目先を変えてフラワーアレンジに挑戦です
◎20年度採用予定者事前ボランティア参加予定（3/20～）

コスモスさいなみ ＜2月の行事・ボランティア＞

- 13日（水）には、恒例の餅つき大会が行われました。威勢の良い音が響き、皆さんたちも交代で餅つきを楽しみました。餡こ餅に、きな粉餅、胡麻餅と、日頃呑み込みの悪い方も上手に美味しく召し上がっていました。ボランティアさんの協力もあり無事に終了しました。
- 定例のボランティア活動のカラオケ・朗読・生花・さわやかアンサンブル・わらべ歌・夢カルテットの皆様の他に新しく傾聴ボランティアさんも加わり賑やかになりました。
- 26日には喫茶ボランティアさんと相談員で風船バレーをして楽しい一時を過ごしました。
- ＜3月の予定＞
毎月定例のボランティア活動と19日には犬のお友達の訪問です。とても温かい気持ちになり、利用者さんの笑顔が素敵です。



ギター演奏



手話ダンス

コスモス松川 ☆デイサービス☆

- ＜2月の行事・ボランティア＞
12日 お誕生日会
15日 保育園との交流会
16日 おかもち劇団ボランティア
18日 踊りボランティア
- ＜3月の予定＞
お誕生日会 おかもち劇団ボランティア

- ☆グループホーム☆
- ＜2月の行事＞
16日 松川町「福祉を考える会」参加
- ☆小規模☆
- ＜2月の行事＞
3日 節分豆まき
16日 お誕生日会
- ＜3月の予定＞
27日 お誕生日会



リハビリで 認知症予防 作業療法士 牧内恵

「痴呆症」から「認知症」へと名前が変わり、認知症という言葉が耳にする機会がとて多くなりまし。老人保健施設においても認知症に対するリハビリが重要視されるようになり、同時に期待されるようになりまし。コスモスさいなみでは、入所および通所において認知症予防リハビリを始めています。そこで今回は通所で行っている認知症予防リハビリについてお話ししたいと思います。

通所では、物忘れが目立つ、他者とあまりコミュニケーションを取ろうとしない、孤立しているという人に集まっているという人にも、グルーピングで認知症予防に取り組んでいます。認知症の一番の特徴である記憶力の低下に対しては、馴染みのあるトランプやカルタを行い記憶の向上に働きかけています。また、認知症が認められるようになると話をしたくても言葉が思い出せないというこが多くなります。そこで、しりとりや連想ゲーム等を行い、話す機会が多くなるようにしています。

グループを週一回行うことで多くの人の記憶力が向上し、他者に対し積極的に話しかける姿が増えてきています。また本来の性格を取り戻した人や自宅でもグループで行ったことを行ってみる人など良い変化が多く見られています。

個人差はあるものの、グループで行うことが認知症予防に繋がるといことが分かっています。物忘れを感じたら早い時期から認知症予防に取り組むことで、少しでも改善がみられ、生活が豊かになれると思っています。

ボランティアさん紹介



コスモス松川デイサービスセンターでは、毎月いろいろなかたにボランティアに来ていただいています。利用者の方もいつものレクリエーションとは異なるボランティアの方の演奏や演奏をとても楽しみにしていらつしやいます。毎月来ていただくボランティアのかたもいらつしやいます。毎回面白い手品や曲芸

を披露していただいております。手品では利用者の方も一緒に参加していただいております。利用者の方は前に出て一緒に参加していただくと、いつも以上にいきいきと楽しんでいます。ボランティアさんに来てくださり、とてもありがたいと思います。

レクリエーションの時間だけでなく、施設の畳を設置して下さったりというのを助けていただいております。ボランティアの方の姿勢を職員一同勉強させて頂き、コスモス松川をいっそう盛り上げていきたいと思っています。

松川デイサービス
相談員 法元佳子

花粉症

今年も花粉症のシーズンになりました。鼻炎にはじまり、くしゃみがひどく、鼻汁で苦しむ、同時にアレルギー性結膜炎にもなり充血と、かゆみも続く、顔に軽い皮膚炎も出たりもします。毎年同時季節で原因は主として杉の子です。花粉が多いと症状が強い、外出して花粉を吸い込むのが原因です。比較的若い成人に発生しますが、この頃では小学生にも出ているようです。2月から3月頃がピークで、4月から5月には治ります。

治療は帰宅したらうがい、眼を洗います。薬は抗ヒスタミン剤、アレルギー剤が市販されています。症状がひどい人は病院で治療を受けるべきでしょう。

老人施設では、ほとんど発生しませんが、勤務している職員には通勤途中などで花粉を吸う可能性があります。私などは全く花粉症にはなつたことがありません。年齢的にももう花粉症にはならないでしょう。

コスモスさいなみ施設長
医師 清水節子

人材確保・定着促進委員会の発足

近年の少子高齢化に伴う労働力人口の減少などにより人材の確保は急務となっております。また、働いている職員の定着も課題となっております。これらの課題に対処するためこの委員会を二月に設置しました。

メンバーは、山田事務部長、福澤事務長、平田事務長、山田副施設長、栗林事務次長、勝田相談役です。

これまで三回開催し、情報交換、意見交換等を行っております。人材確保のみならず、より働きやすい職場、明るい職場にするための現場の声の吸い上げなどの意見交換も行っております。（勝田相談役）

施設拡大につき職員募集しています

四月からオープンする有料老人ホームの開設に伴い、看護師、介護士を募集しています。お知り合いの方がおられましたら是非ご紹介ください。

尚、ご家族の状況によりパートさんも歓迎です。
電話 285-2654
福澤・栗林まで。

