

コスモスだより

編集・発行 医療法人コスモス 平成20年8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

職員紹介

老健コスモス長野で活躍する
介護リーダーを紹介しします。

ライフとワーク

2階介護主任
原崎由利子



家庭・仕事・自由人と我ながら立派にこなしている。どれも手抜きしたくない一心で毎日が確かに忙しい。一番望むのは誰しも自由人。自分の時間を大切に、好きな時間を確立してポジティブに生きる。折り返し地点を過ぎた私にとってこれからは勝負というか楽しい人生になるのか否か。仕事も自由も家族の理解。クレームが出てはいけません。これでもか！とクレーム一つ出せないようにする。そして自由人になるには先立つ物。働かずに利益なし。旦那の給料を使うには気が引ける。堂々と使いたいものだ。介護職に就き9年目を迎える技術や知識は勿論だがもっと大切な



私のリフレッシュ法

老健コスモス長野 別館介護主任
堀川葉子

夏になると楽しめるものかどうかが分かりますが、私にはとても好きな物がいくつあります。これによりとても気分がリフレッシュされます。それは、お気に入りのCDを聴くこと、ドラゴンボール、海、そしてプロレス観戦です。この季節はなんと行っても海ですね。毎年

元気の源

老健コスモス長野 3階介護主任
味岡瞳



私は介護福祉士になり四年目になりました。仕事は大変ですが、利用者さんの笑顔や言葉で元気をもらい、頑張ろうという気持ちになります。仕事を通して元気になる事もあります。元気の源は友達と遊ぶ事です。くだらない話をして笑ったり、買い物や温泉など

医療法人コスモス 理事長 清水 健

八月はお盆の季節で、長野から大都会で働いている人達が帰省する季節でもあります。両親が高齢となり老々介護で苦慮している方達も増えていきます。私自身もその様な時代を過ごし、名古屋からあるいは金沢から盆と正月に帰省したことを思い出しますが、子供達を連れて帰省しても、いざ帰らなくてはならない日があると後ろ髪を引かれる思いでした。門の外まで出てきて、私達の乗った車をいつまでも老いた父母が手を振って見送ってくれたことが思い出され目頭が熱くなります。私も故郷に帰り介護の仕事に着手してから早、十二年になります。やっと地域に密着して仕事ができる様になりました。教育関係については、金沢大学名誉教授、長野医療技術専門学校講師、長野県立長野南高等学校評議委員となつて若い世代の教育に関与しています。福祉と医療の分野では、長野県老人保健施設協議会副会長、長野市社会福祉審議会委員、長野市地域包括支援センター運営協議会委員、長野市高齢者虐待防止ネットワーク運営協議会委員、長野市地域密着型サービス運営委員会委員、川中島地区地域福祉活動計画策定委員会委員、長野松代総合病院運営委員会、名古屋大学医学部学友会長野県支部長などを委嘱され、地域の皆様のために活躍しています。医療と介護を通して社会に貢献することが私の運営する医療法人コスモスの理念です。あくまでも患者さん、御利用者の皆様を中心とした医療や介護でなくてはなりません。これが新しい時代の医療であり介護です。

「介護付有料老人ホームコスモスプラネット篠ノ井」は、平成20年4月1日に開所致しました。建物是一部3階建て（3階部分は周囲を見渡せる展望スペース）になっており、1階部分で29名の入居者様が生活をされています。この「介護付有料老人ホームコスモスプラネット篠ノ井」は、医療法人コスモスの理事長である清水健先生がかねてより設置を希望されていた終身利用を目的とした施設であります。また、この施設は地域密着

さいなみ便り

原油高騰などによる物価高に悩まされ、各地からの災害や凶悪犯罪ニュースに苛立ち、猛暑に耐える日々が続いています。このような環境にあっても「さいなみグループ」は日々安定した介護サービス提供に熱意をこめて携わっています。「老健さいなみ」は、職員のフロア体制が定着してきており、より質の高い介護サービス提供に向けて各委員会・係が積極的に取り組んでいます。デイケアは毎日盛況で、9月からの「3対応（6～8時間）」に向けての準備を進めております。また、この時期の恒例行事「24時間テレビチャリティー募金」に協賛するため、販売する作品作りへの熱意が高まっています。8月6・7日には盛大な夏祭りを計画しています。

松川便り

梅雨も明け、いよいよ本格的な夏がやってきました。現在、デイサービスセンターでは花火のちぎり絵を作成したり、かき氷を皆で食べたりとお祭り気分を味わって頂きたいと日々利用者様に楽しんでいただけているようなサービスを提供させていただいております。大正琴や踊りのボランティアさん、保育園児との交流会、地域の方々との交流を更に深め、地域貢献できるように職員一同日々努力していきたいと思っております。

「グループホームさいなみ」では、野菜作り、ドライブや散策等充実した生活を送っています。8月2日（土）には恒例の夏祭りを計画し、近隣住民の参加を積極的呼びかけながら、地域密着型施設としての役割を担っていただけるよう励んでいます。今後各セクション間の連携を保ちながら、更に充実したサービス提供に努めてまいります。（事務長 平田）

コスモスホームでは、時々昼食やおやつを利用者様も一緒に作っていただいています。先日もちきり寿司作り挑戦し、ワイワイと楽しそうにおしゃべりしながら、色々な道具が入ったきれいなお寿司が出来上がり、皆で食べながら「おいしいね、今度は何を作ろうか」といきました。梅雨が明け、暑い日が続いていますので、デイルームに風鈴や簾をかけ少しでも涼しく過ごしていただけるようにしています。グループホームでは、昨年より飯田下伊那のグループホームで始めた相互評価連絡会に参加しています。それぞれのグループホームで悩んでいることを相談しあったり、前回はケース記録の書き方についての工夫や問題点について意見を出し合いました。一人一人の様子をよく観察し、冷静にしかも温かい心で関わり、その様子をきちんと記録することで他の職員とケアの統一が図れるようにする。難しい事です。が、様々な意見や工夫を参考にしながら、少しずつ向上させたいです。

職員募集
看護師・調理師を若干名募集しています。
現在ご家庭で育児等が終わられた方など、お知り合いの方にもお話をいただければ幸いです。
電話 285-2654 担当 山田

ドクターからのお便り



介護老人保健施設
コスモス長野
医師 矢島 忠 先生

お年寄りを思う
本年四月より始まりました後期高齢者医療保険制度については、色々と考えさせられる事が多いように思われます。七十五歳以上の高齢者一三〇〇万人を今までの健康保険制度から分けて新しい保険に改定したわけですが、名目は保険財政の安定及び若い世代の負担が膨らみ過ぎないようにといった美名に隠れ、お年寄りの医療費の削減を目的としたものであるとすれば、こんな悲しいことはありません。制度開始以来、いろいろと反対の声が湧き上がってまいりました。福田総理はこの制度の発足時には混乱はつきものであり、政府として制度の変更を指示していると言っています。が、果たして朝令暮改のこの制度に国民は納得理解が得られるのでしょうか。最近の新聞報道によれば、全国病院調査で九割以上の病院が終末期医療の現状に問題があることをあげ、看護や介護などのケアが不十分なることを指摘しています。お年寄りの老後は安心して暮らせるような環境の中で生き、医療

「居宅介護支援事業所」

プルル。プルル。電話が鳴り響いている。
朝の居宅介護支援事業所。この朝も忙しいのは当然のことではあるが、ここの例外ではない。「もしもし、どうされましたか？」担当のケアマネージャーが隣で鳴る電話の音に負けまいと必死に声をあげている。ピロピロ。今度はそのケアマネージャーの携帯電話が鳴り響く。デスクの上には散乱した書類。
慌しい今日の始まり。
程なくすると、今朝の慌しさがあるで嘘のように静かになる。事業所には誰もいない。みな「訪問」に出かけたためである。
『ケアマネジャー』。本人、家族の在宅介護の相談に応じながら、主治医や関係者からの情報収集、分析を行い、介護サービスを調整して「ケアプラン」を

作成する。そして関係者が共通して一体的な介護していくための会議を開催し、「ケアプラン」が適切であるかを定期的に評価・修正・見直しを行い最後まで在宅生活を支えていく仕事。介護の悩みや生活課題は人それぞれであり、単純なものも決してない。そのため、早朝・夜間・休日など時間を問わず相談、対応が必要になる場合もある。
訪問から戻り、昼食を始めた途端。プルル。プルル。再び鳴る電話の音。
「もしもし。エッ。分かりました直ぐ行きます。」昼食が終わるや否やカバンを肩に下げ、早々と訪問に出かけて行く。デスクの上には今朝にも増して散乱した書類。
慌しい今日はまだまだ終わらせようがない。
居宅介護支援事業所。そこには今日も仕事に情熱を燃やすケアマネージャーの姿がある。

ニュース
フラッシュ
ユ



下氷飽小学校の児童によるゲートボールボランティア



龍虎エンジョイ会 (剣舞・詩舞・歌謡舞踊)



介護士の福澤さんがコスモスで育てたつじの鉢です



楽しみながら上半身のリハビリができる手こぎ自転車(ゲイジ)



老健における医学的基礎知識について清水理事長の講義

行事報告

コスモス長野 <7月の行事・ボランティア>

【新しいボランティア活動】
龍虎エンジョイ会 (歌、剣舞など) 書道 先月より根岸さん小山さん姉妹にご指導いただいています。多目的室では墨の香りに包まれ、真剣に取り組む姿がうかがわれます。
【ボランティア日誌の感想より】
・プログラムが良かったと声を掛けられうれしかったです (菜の花コーラスグループ)
・絵手紙の主役は「ナス」皆さんにナスの思い出との質問に「おやき！」と全員が思い浮かべたことです。
・フラワーセラピー研究会 『こけ玉作り』とても器用に作られました。お部屋が汚れるのが気になったのですが、継続活動になって欲しいです。
・喫茶アコーディオン 今回は「悲しい酒」が人気の選曲
・ハーモニカ演奏 気持ち通じ合えるような感じを受ける時間だと演奏されながら感じるそうです。
・相沢早苗さんの健康体操 血圧を安定させる運動を中心に取り組みました。東京からわざわざお越しいただいています。
・紙芝居 “七夕さま” 楽しい時間を共有しながら七夕さまの由来を改めて教えていただきました。
・グループホーム長野 夏祭り 大変暑い陽射しの中、職員一同大熱演で暑い夏も乗り切れそうです!!
<8月の予定>
各フロアでは納涼祭を実施します。

コスモスさいなみ <8月の行事・ボランティア>

3日 7/27の第一便に続き権堂アーケードの七夕祭りの見物
ボランティアは定例のにこにこドン・わらべ歌・ハーモニカ・懐メロ・夢カルテット・さわやかアンサンブルの皆様です。31日には職員の藍葉さんが所属しているダンスグループ「ビートウッズ」がダンスを披露してください。前々からの希望が実現してとても楽しみです
<9月の予定>
敬老祝賀会
ボランティアは8月と同様、定例のボランティアが来てくださいます

コスモス松川 ☆デイサービス☆

<7・8月の行事・ボランティア>
誕生日会
中学生福祉体験受入れ
七夕祭り
☆グループホーム☆
<7・8月の行事・ボランティア>
松川中学3年生福祉体験受入れ
商店街盆踊りへ参加
☆小規模☆
<7・8月の行事>
誕生日会
七夕飾り作り

コスモス長野からの お知らせとお願い

県道真田線のバイパス工事が始まっています。長野インターから長野市内への道路の拡幅工事に伴うバイパス工事ですが、バイパスがちょうどコスモス長野の横を走るようになりまます。コスモス長野横の工事は3月末までに終わるようですが、この期間ご家族の皆様には大変ご迷惑をおかけ致します。コスモスへの進入が制限されることがないように工事は進む予定になっておりますのでご容赦いただきたいと思ひます。さて、コスモス長野の駐車場が狭くなる対応として、コスモス長野とコスモスさいなみとの間(駐車場を増やす工事を

ボランティアさん紹介



ケーナ・デュオ・アミーゴス

コスモス長野で、ケーナの演奏をしてくださっている近藤実さん・秀子さん夫婦です。毎月1回訪問して頂いています。「ケーナ・デュオ・アミーゴス」は「ケーナの・2人・友達」という意味で、ケーナを通して皆さんと友達になれればと付けたとのこと。また、友達

1個あり、上部の切込みに息を吹き付けることで音が出ます。近藤さんとケーナとの出会いは十数年前で、最初に始めたのが実さんです。音階が吹けるようになるまでに3ヶ月かかったそうです。その後、秀子さんもケーナを始め、現在では一緒に活動されています。

現在のレパトリーは約30曲。アンデスの曲以外に日本の曲も演奏してください。取材させていただいた日は、アンデスの代表的な曲「コンドルは飛んでいく」や、唱歌を演奏してください。利用者の皆さんは自然と口ずさんでいました。最後に、利用者さんが「良かったです。私は南米に行つたことがあり、その頃のことを思い出しました。」とおっしゃっていました。

(事務長 福澤)

認知症による物忘れの特徴

年を取ると誰でも物忘れをしやすくなります。しかし、物忘れをするようになってからもそれが認知症というわけではありません。加齢による物忘れと認知症による物忘れの一番大きな違いは、認知症になると体験したこと自体を忘れてしまうことです。例えば、朝食に何を食べたかを思い出せないのは単なる物忘れですが、朝食を食べたかどうか思い出せないのは認知症によるものと言えます。

老化による物忘れ	認知症の物忘れ
体験の一部を忘れる	体験の全体を忘れる
記憶障害のみが見られる (人の名前を思い出せない、度忘れが目立つ)	記憶障害に加えて判断の障害や実行機能の障害(料理、家事などの段取りが分からなくなるなど)がある
物忘れを自覚している	物忘れの自覚に乏しい
探し物を努力して見つけようとする	探し物も誰かが盗ったとすることがある
見当識障害(時間や日付・場所などが分からなくなる)はみられない	見当識障害が見られる
作り話はみられない	しばしば作り話がみられる
日常生活に支障はない	日常生活に支障をきたす
きわめて徐々にしか進行しない	進行性である

俳句

毎月きちんと五句投句して選句して頂いた頃もありました。遠い日のことになりました。それでも時々一句ずつかびます。次のものは施設に来ましてからのもので、季節は夏です。

酒井千春
ぬぐえども ぬぐえども汗 看護の日
とらわれず 生きたしと思ふ 炎暑かな
子も孫も すこやかであれ 夏の雲
己れ知り 安らぎにけり 風知草

最晩年を送る皆様を相手に考えることが多く、ようやく本今の自分と、言うものが分かって安らかになりました。働く若い方々からはいたわって頂くばかり、言葉には出しませんが、というよりは言葉にならない有難さを心の中に大切にしております。
あとの位でしよう、今のままで静かに歩みたいと考えております。
(コスモス長野 医師)