



コスモス、セム、だより

第8号

編集・発行 医療法人コスモス 平成22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
 グループホームコスモスあもり
 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
 クリニックコスモス松川
 株式会社コスモスプラネット



年頭にあたり

社会のあり方を思う

理事長 清水 健

誰もが認めている高齢化社会への道は着々と進んでいます。六十歳以上の人で、これからも働き続けたいと願っている人は、四十三%の割合でいることが経済新聞の調査で分りました。年を重ねても年をとったと思わず、体力維持に努力して若さを保ち働き続けることが国家戦略としてもまた個人にとっても必要です。

六十歳までを労働人口とすれば、確実に労働人口は減っていきます。2020年には現在より500万人の労働人口が減ります。これを防ぐために高齢者と働く女性の労働力率が5年で5%増えたら、2020年には現在と同じくらいの労働人口を維持することができるといわれています。そのため、高齢者が働き続け、女性が子育てをしながら働ける環境作りが大切です。それには保育所、幼稚園、学童保育所が必要となります。世界はグローバル化しています。人も人種差別を超えてグローバル化しなくてはなりません。国境の壁を取り除くことです。文化の交流を行います。以上の3つを確保することにより、労働人口は維持され企業が活性化して経済が豊かになります。(労働人口の減少は企業の海外流出と、雇用の不安定化につながります)

更に、わが国は150兆円の預貯金(貯蓄)があります。将来への安心感があればこのお金が市場に流出します。社会保障料も軽減します。経済は豊かになります。

安心感を確保することは何か? 明白です。年金・医療・介護を保証することです。三つの安心感が得られれば、お金を使うことに心配はいらなくなります。税金(消費税、福祉目的税)が上がっても不満はなくなるでしょう。

1. 高齢者が働き続ける環境をつくる 2. 女性が働きやすい環境を整備する 3. 年金・医療・介護を保証して、将来への安心感をあたえる。以上の政策が直ちに必要です。国民の顔色を伺いながら選挙の票読みで政治を行うことは直ちにやめ、『坂の上の雲』の人たちのように命をかけて政治を行うてもらいたいと思います。

コスモスグループは、このような社会の将来的なビジョンを展望しながら医療と介護を更に充実し、高齢者雇用及び働く女性雇用のための保育所、幼稚園、学童保育の場を作ると共に人材育成の場を創設していきたいと考えています。



組織を動かすチームワーク

医療法人コスモスの概要

専門の医師と看護師、介護士が24時間態勢で取り組んでいます。

職員数計.....410名(パートを含む)
 医師.....8名
 看護職員.....65名
 介護職員.....272名
 理学療法士(PT).....4名
 作業療法士(OT).....7名
 言語聴覚士(ST).....2名
 介護支援専門員(ケアマネジャー) 43名
 支援相談員.....7名

管理栄養士.....4名
 栄養士.....1名
 事務職.....20名
 薬剤師.....1名
 歯科衛生士.....2名
 社会福祉士.....6名
 介護福祉士.....103名
 保育士.....3名

年頭にあたって

コスモスさいなみ施設長

医師 清水節子

二十二年を迎えて、今年
は鳩山政権になり、介護行
政も私たち関係者は幾分な
り向上してくれると期待し
ているところです。コスモスで
も多数の職員にとって働き
やすい職場となると思われ
ます。コスモスも皆様に知っ
て頂き、利用されるように
なりました。高齢者は今ま
での人生経験を通し若い人
たちの手本を示して頂きた
いですね。

現在の施設の問題として
は、重症者が増加してきた
ことです。まだ介護が必要
で家に帰れない人たちです。
認知症では、家族が面倒を
みきれず入所されます。ま
た、重症であればなかなか
治療できずに入所が長くな
ります。認知症の治療を
我々は進めていかなければ
なりません。現在、短期集中
リハを始めます。認知症
もリハビリで良くなってき
ているので期待を持っていま
す。
また、老健施設で重症と
なり、病院にも行って治療が
できない人は家庭で面倒を
みられないので老健施設で
人生の最後(ターミナル)を
迎える方も近年増えてきて
います。

新しい年を迎えて

事務部長

山田 徳美

明けましておめでとうご
ざいます。本年も宜しくお
願いたします。

新年を迎え、また私がコ
スモスに着任してから2年が
過ぎようとしています。事
務部長としての任務をどれ
だけ遂行しているだろうか、
果たして皆様のお役に立っ
ているだろうか?自分自身
の中で常に問いかけながら
の日々でありました。

そして、新年にあたり「バ
ランス」をキーワードとして
自分自身強くしつかりとし
た歩みをしていきたいと思
います。経営、運営面でこの
「バランス」は非常に重要で
あることはもちろんですが、
時として「バランス」を失う
ことも多く、いかに「バラ
ンス」を保つかが重要です。ま
たこの「バランス」は「心・技
体」の言葉で表されるよう
に、仕事、生活等すべての場
面で重要です。

皆様も自分なりの「バラ
ンス」の執り方で自分に適した
「バランス」を保ちながら、こ
の一年歩いて行きましょう。



フィリピンから研修生を迎えて

お二人の方が日比経済連携協定に基づき来日さ
れ当コスモスに十一月十日から三年間の研修に入っ
ておられます。研修期間は当コスモスで三年間のあ
り介護福祉士の試験にいただきます。当コスモスにこ
る前までは、来日後東京で半年間、日本語、介護の
実践の事前研修を受けられました。



ウエマ・デ・フォワン
さん

フィリピンのマカ
ティ町出身。母国で
は、保険会社に勤務
されておられました。
御家族は、両親とお
兄さん3人で御本人
は末子。趣味は読書
(マガジン)。雪ははじめての経験。日本食ではラ
ンが大好き。日本語はとも難しい。漢字、カタカ
ナ、ひらがなとあるので…。ひらがなはある程度マ
スターしました。

介護の現場に入ってみて感想は、コミュニケーション、
声かけが自分にとって難しい。でも職員の皆さん
がやさしいのでとてもいいです。
ニックネームは英語のラブ(愛)。



クリスティーナ・
フェルナン
ズさん

フィリピンのマニラ
出身。フィリピンでは
眼科の看護師さん。
サウジアラビアで看護
師として五年働いてい
ました。御主人はサ
ウジアラビアで電話の
ウエアラビアで電話の

施設関係の仕事をしております。二人の子供さん
がフィリピンにおられます。趣味はパソコン。今もイ
ンターネットで家族や友達と話しをするのが楽し
み。御家族は母(父は他界)、兄、姉、本人、妹と四人
兄弟。フィリピンのネイティブ語はタガログで英語は
小学校から教わっている。日本の食べ物で好きなもの
は、ラーメン、寿司、天ぷら。やはり雪がめずらしく、
はじめての体験。
ニックネームはニッキイクリステイ。

施設紹介

短期入所生活介護

(ショートステイ)

短期入所とは「高齢者の心
身の状況や病状、その家族の
病氣、冠婚葬祭、出張等のため
一時的に介護をすることがで
きない、又は家族の精神的・身
体的な負担の軽減等を図るた
めに短期間入所して日常生活
全般の介護を受けることがで
きるサービスのこと」です。地
域の皆様のこの様なニーズに
応べく、平成十六年七月に
開所し、はや六年目を迎えま
した。当施設はユニットケアと
呼ばれるケア体制をとってお
ります。(ユニットケアとは「職
員が利用者の看護・介護・要望
苦情に迅速かつ柔軟に判断対
応が出来るよう、規模を縮小
した看護介護の提供態勢」で
す。)ユニット十名、三ユニット
有り個室二十八室、ご夫婦・仲
の良いお友達同士でお泊りい
ただける様にと二人部屋・室
を設けております。『施設生
活のなかにあつても自分らし
く生活をする』ということは
簡単なようですが、難しい事
です。食事する時間一つとつ
ても個々様々なのに、集団生活
なかで施設のある程度組みこ
まれたスケジュールに合わせ
て生活していただくことになっ
てしまいがちです。そんな中
でも
個々のニーズに合わせて対応
し、どうしたらその人らしい生
活ができるのか?ということ
を日々悩み、試行錯誤しながら
職員は奮闘しております。
例を挙げると作業療法士さん
を中心に体操や歩行練習、食
前の嚥下体操に取り組んでお
ります。今まで拒否して参加
されなかった方も集団体操を
するなかで自ら平行棒内を歩
行し始めたりと楽しんで行っ
ております。また一緒にプラン
ターへ花の種まきをしたり、お
やつ作りをしてあります。お
やつ作りでは「ココはこうだつたよ
ね?」などと言って手元の怪し
げな職員に利用者さんはハラ
ハラ。最初は「自分達でやりた
い。オレはできない」と言っ
た方が「どれ、貸してみたい。こ
うやるだわ」と台所仕事から
離れていてもそこは昔取った杵
柄、手早く、ていねいに仕上げ
てくれます。できた野菜やお
やつを利用者さんと一緒に食
べること、作り方を教えてもら
うことでお互い刺激となつてお
ります。利用者さんとの出会
いも一期一会。短い利用期間
で利用者さんがかけてくれる
「ありがとう」「また来るね」
という言葉に日々励まされ、明
日の活力へと変えていくと共
に出会いを大切に日々成長し
ていければと思っております。
是非一度お気軽に見学を兼ね
て来所していただければ幸い
です。お待ちしております。

生活相談員 山岸加奈

ご利用者様からの声

コスモス長野デイケア

中村 忠さん

デイケアを利用してあります。ここでの午後の眠りの時間が終わりますと、次のリハビリの時間となります。眠りからさめるときはその時の体調によって、起床しても、頭がボウとして、起床してもあれば、また眠れないときは、起こされるときを待ってましたとばかりに次のリハビリへと積極的に動きます。午後の眠りの時間がもう二十分くらい欲しいと思います。

コスモス長野 デイサービスセンター

清水 勝美さん

リハビリについては、体調の良い時は、ふだんの倍ぐらいの訓練をしたい。平行棒はふだん三回から四回までですが、私は十回も実行します。充実感があります。PT、OTの皆様から大変気を使っ下さって、「無理をしないように」と有難いアドバイスを戴きます。やり終わったときにはさわやかな充実感がたまりなく嬉しいですよ。

おやつも楽しみです。特に、らせんべい、甘味噌の焼きおにぎりは、六十有余年前のおふくろの味です。利用者仲間からも、感嘆の声が起ります。今は亡き母親の在りし日の面影を想いながらしみじみと味わっております。

リハビリの目標達成した日はわが家の夕食がとておいしい。長男の嫁さんも私の食欲の旺盛に驚いてます。ふだんは、ごはん軽く一杯、昼はパンと牛乳、

それもとときどき食べないときもあります。

コスモスでのリハビリのあとの空腹時の食事は私にとって人生最高の至福のときとなっております。

あけましておめでとうございます。

早いものでお世話になつて、二年あまり経過致しました。昨年は、今までにない激動の一年で、私達庶民にとっては、決してよい一年ではありませんでした。世間では、デフレ社会になり、高齢者や失業者の増加等、なお一層福祉の充実が望まれる社会であります。私もつい二年前は、孤独な生活を送っていましたが、地域包括支援センターの紹介により、コスモス長野デイサービスセンターにお世話になり、明るい生活へと転換することができました。

私をはじめ、ご利用者様に終始笑顔で公平に接していただき、明るく過ごさせておられます。また、四季を通じ、春にはお花見、夏に七夕・夏祭り、秋に菊花展、冬にクリスマス会や忘年会などに参加させていただき、大変良い思い出となっております。忘れられない思い出です。

最後になりましたが、職員の皆様がたには、お身体を留意されまして、一層のご指導をお願い致します。

職員紹介

コスモスさいなみ支援相談員

嶋田 るみ子

道楽とは、道を楽しむと書きまます。人生を道に喩えるなら楽しみを持つて生きたいものです。楽しむためには、目的を持ち、研鑽を重ね、今出来ることを一生懸命行うことです。

努力した後は大きな喜びがあり、また影響される人がいるかもしれません。支え合う仲間が出来ます。一人の力は僅かですがそんな人たちの集まりなら大きな力になるでしょう。一人一人が輝いていること。輝こうと努力すること。これが、私がゴラスに惹かれ、なによりも大切に思っている合唱団の目的なのです。

歌には大きな力があります。大病したときには生きている喜びを、愛する人を失った悲しみのときは、支え合う仲間や、聴いてくださる方々から、生きていくエネルギーをもらいました。仕事も趣味もその人の生き方が表れてしまうものだと思います。何時も輝いていたいと願つて、自分の中の新しい発見に目覚める為に生きて行きたいと思つてます。

嶋田さんは、女性合唱団「アンサンブル ヴィヴォーチェ」を十一年前に、立ちあげられました。団員は十八人。平成二十年には、ドイツの弦楽合奏団コレグウム ムジカルウルムと長野市民文化ホールで交流演奏会を開催されました。平成十六年には、ドイツにも交流のため訪れました。合唱を続けるには、何といても体力とドイツ語フランス語等の語学の勉強も必要とされます。今年も五月十六日に市民文化ホールで演奏会が開かれます。

家庭での転倒、転落を防ぐために

転ばぬ先の知恵

家庭での転倒の危険度の高い場所は？

- ①居室七十二%で最も高い。次いで
- ②階段七.七% ③廊下四.七%
- ④台所三.二%、浴室二.七%、庭五%の順となっております。(東京消防庁資料)

②大腿骨頸部骨折の九十%以上が転倒によつて起きています。

転倒、骨折は脳血管疾患、高齢による衰弱に次いで高齢者の寝たきり原因の第三位です。

家庭での転倒を防ぐために

- ①ミニスロープは「段差」でないから安全と思いがち。杖補助具を使つて歩行する方は危険な場合もあります。
- ②転倒後、大丈夫と思つても、骨折は半日くらいで腫れてきて骨折が判明することもあります。
- ③①に述べたように、居室は最も危険です。

雑誌・新聞に足が乗つてすべる場合、フローリングに敷いたカーペットの縁につまづくことも多くあります。整理整頓が転倒防止の一番の予防策と心得ましょう。

③体力増進は「身近なりハビリ」でOKです。

体操を無理なく続ける。老健施設などのリハビリが「筋トレ」にながり、転倒防止につながります。そこで暮らしの中にある身近なりハビリ三か条です

第一条 見直そう もうできない

いはまだできる

出かけよう ところが

動けば体も動く

第三条 続けよう 暮らしの中

のリハビリテーション

(社)全国老人保健施設協会の資料から

行事・ボランティア予定表

コスモスさいなみ

一月十二日 新年祝賀会・新春餅つき大会

皆さんで力を合わせ、つき上がったお餅をおやつにボランティアさんの協力で、あんころ餅やきな粉餅でいただくのが楽しみです。

一月二十七日 おしゃべり喫茶

職員休憩所が喫茶店に早変わり、ご利用者さまからは、「行ったことない綺麗なお部屋」で、ボランティアさんの立てる「服のお抹茶」と楽しいおしゃべりに花が咲きます。

その他ボランティア

喫茶ボランティアさんは行事でも大活躍していただきます。

さわやかアンサンブル・夢カルテットに「ご下ん

懐メロコンサート」の小林さん、わらし、

毎週月曜日の塚田トリオはカラオケと朗読です。

以上が毎月、隔月活動しているボランティアさんです。

コスモス長野

六日 堀さんによるハーモニカ演奏

七日 アコーデオンの演奏、絵手紙教室、別館フロアでの新年会

十一日 ゴーパンズによるギター演奏

十二日 車椅子ダンス、川柳、ロビーにて茶道教室、すみれさん

十三日 ふるさとの風さん

十四日 さわやかアンサンブル、華道教室

十五日 二階フロアでの新年会

十八日 朗読ボランティア

十九日 三階フロアでの新年会

二十日 菜の花さん、あすなろさん、ハーモニカ演奏

二十一日 アコーデオンの演奏、アミーゴスによるケーナデュー

二十二日 華道教室

二十六日 すみれさん

二十八日 ロビーにて茶道教室

二十九日 ふるさとの風さん

そして三十日には、アンサンブルヴィヴォーチェさんによるピアノと合唱が行われる予定です。本格ピアノと合唱がどのようにコスモスで響き渡るのか楽しみです。

コスモス松川

一日 書き初め

七日 七草粥

十日 鏡開き どんと焼き

十五日 誕生会 新年会(ハーモニカ ボランティア)

あとかぎ

ご利用者様、ご家族の皆様、関係機関の皆様、新春をお喜び申し上げます。今年も、寅年は寅年。寅は千里を走る「虎口を脱する」等いわれております。今年も当コスモスは、ますます増加する高齢者、若年者の減少、労働力人口の減少の中にあつて地域の福祉の社会的使命に向かつてな一層努めて参ります。今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

