



# コスモス だより

編集・発行 医療法人コスモス 平成24年 1月18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  
長野市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  
コスモスさいなみデイサービスセンター  
ウエルフェアコスモスあもり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  
地域密着型介護老人福祉施設コスモス苑



## 巻頭言

医療法人コスモス  
社会福祉法人ウエルフェアコスモス  
理事長 清水 健



あけましておめでとうございます。

医療法人コスモスは、医療と介護と福祉をもって社会に貢献することを理念としてきました。その一環として、株式会社を関連企業として設立し、昨年度は新たに社会福祉法人ウエルフェアコスモスの認可を受けて地域密着型介護老人福祉施設いわゆる特別養護老人ホームを作りました。私共はこれらの三法人を合わせてコスモスグループと呼ぶことにしています。

医療法人では昨年、施設内保育所を充実させ、働きやすい職場作りと少子化対策のために力を入れていきます。これからの時代は、高齢化が進み介護を受ける高齢者が増えて、高齢者人口の割合も増えてきます。施設介護だけではまかないきれず、在宅介護を推進しなくてはなりません。医療法人コスモスは在宅ケアにも力を入れ、老人保健施設の中にあつた在宅介護支援部を新しく建設したコスモスたせこホールの中に移し、地域包括ケアセンターとして発足しました。

昨年10月より着任した医師清水隆一先生は、医療と介護の連携を充実するためクリニックコスモス長野の副院長として在宅医療支援診療所の機能を充実し、さらに地域包括ケアセンター長となって頂き在宅ケアを担当して頂きました。

医療と介護と福祉の連携をしっかりと取りながら、今年もコスモスグループは頑張りたいと願っています。皆様のご協力、ご支援をお願いいたします。



## 新任のごあいさつ

医師 清水 隆一 先生



明けましておめでとうございます。清水隆一です。2011年10月から常勤医として着任しました。昭和40年生まれの46歳、乙女座、O型、生粋の名古屋人です。趣味は旅行、スキー、映画鑑賞など、それと医療の仕事も大好きなので、ある意味仕事も趣味のうちかもしれません。

私の専門は総合診療で、名大病院の総合診療科の出身です。大学病院総合診療科、市中病院総合内科、がんセンター緩和ケア科、ベッドタウンの駅前ビル診ファミリークリニック、市中総合病院小児科(周産期管理含む)、山間部・離島の診療所、在宅専門クリニックなどで勉強してきました。中でも在宅診療がとても好きで、今でも名古屋で週1回、全国的にも著名な某在宅専門クリニックで勉強させていただいております。

私が今年力を入れていきたいと考えているのも、ズバリ在宅医療・在宅福祉です。住み慣れた我が家で家族に囲まれて、かつ安心して快適に過ごす、そんなライフスタイルをチーム医療・チーム福祉で家族と一緒に支えていく仕事です。入所・居住・通所系サービスでは定評のあるコスモスグループですが、在宅系のサービスを強化することで、よりシームレスで利用しやすいグループになれるものと考えています。

今年も医療・介護の同時改定があり、老健としても在宅復帰率や回転率に目配りする必要が出てきます。医療以外の在宅系サービスも充実させる必要が出てくるかもしれません。皆で知恵を出し合っけてより利用しやすい、そして利用し甲斐のあるコスモスグループを目指していきたいものです。どうぞよろしくお願いいたします。

## 新年に思うこと

副施設長 山田 一三三

新しい年になりました。気力に満ちた職員  
のちからに期待したいと思えます。

施設では様々な職種が日々の介護サービス  
を提供しています。

施設全体の活気は、その職種間の意志疎通  
がとても重要だと考えています。

職員間の意思疎通が不十分であれば、誤解  
を招いたり、時には壁ができてしまったりと  
良い結果は生まれません。日頃、情報提供や  
ミーティングでは具体的な理解の方法として  
行われていることですが、お互いを理解する  
ことは仕事の充実に大きく反映します。

昨年はいくつかのイベントが行われました。  
部署や職種を超えて、とてもよいイベントが  
できましたので、今後さらに係わりの深さや  
連携のあり方で期待できる展開ができること  
と楽しみにしています。

さらにこのような取り組みを重ねていくう  
ちに、全職員が互いを理解し、業務に反映し、  
施設全体の変化に繋がることとなるのではな  
いでしょうか。

施設には理念や運営方針が示されています。  
それに基づき日常の業務は行われていますが  
理想が高くなり過ぎないか。具体性にかける  
ことはないか。業務目標ははっきりしている  
かなどの観点で、現場職員の意見や考えを広  
くくみあげていきたいと思えます。意思疎通  
を図ること、その結果として自然に業務のま  
とまりがうまれるのではないのでしょうか。そ  
のためにも、職員が判りやすい目的意識をも  
てるようにやる気ある姿勢で臨みたいと決意  
を新たにしています。

## Governance

### 「ガバナンス」の発想と構築

事務部長 山田 徳実

新年明けましておめでとうございます。あつとい  
う間に1年が過ぎ、また新しい年が始まりました。  
辰年の始まりにあたり、最近気になる言葉について、  
お話しさせていただきます。

組織の管理、運営において、極めて重要となる  
「Governance (ガバナンス)」という理念です。  
最近では、コーポレートガバナンス、ITガバナ  
ンス、グローバルガバナンスとか言われていますが、  
直訳すると、「管理」とか「統治」という意味です。  
法的拘束力または上位圧力行使して統治する  
という意味の言葉に「Government」(ガバメン  
ト)があります。同じ「管理」「統治」する意味  
でもその手法は、ガバナンスとは異なります。

「ガバナンス」とは、「集団が自らを健全に統治  
すること」であり、「集団のメンバーが中心となり、  
規律を重んじて、相互協力をする事で目標に向けた  
意思の決定や合意の形成を行いながら、集団の円滑  
な運営を図る」ことです。

組織が大きくなればなるほど、この「ガバナンス」  
の発想はさらに重要となり、またサービス業として、  
様々な顧客管理においても重要となります。

社会における(自分が働く職場)集団には、言う  
までもなく様々な形態があります。自分が置かれて  
いるいろいろな集団のなかで、常に「ガバナンス」  
を意識し、構築していくことは、働きやすい職場を  
つくることにもなります。

2012年 日本のみならず世界は経済を中心に  
大きな変化をします。そんな大きな変化に「ガバ  
ナンス」の発想と構築で柔軟に対応していきましょう。  
本年も宜しく願います。

## 地域に密着した

### 「コスモス苑」の開設

施設長 夏目 宏明

新年あけましておめでとうございます。

皆様のおかげをもちまして、コスモス苑は昨年、  
12月1日より地域密着型介護老人福祉施設として開  
設することができました。ここに至るまで、本当に  
大勢の方々のご支援を賜り、あらためて感謝申し上  
げます。

コスモス苑は二つの機能を持っている施設です。  
一つ目はユニットケアとして全個室の29名の方々の  
人生に最後までお付き合ひさせていただくという機  
能。二つ目はデイサービスとして20名の方々を、日々、  
地域からお迎えして楽しい生活の場や、機能訓練の  
お手伝いをさせていただくというものです。ご利用  
いただく機能は異なっても、お一人おひとりの充実  
した日々の実現を目指して関わらせていただくとい  
う意味ではどちらも同じ重い責任を感じる毎日です。  
スタッフはベテランから、研修を受けて間もない者  
まで様々です。また小規模施設であるため、数はそ  
れほど多くはありません。しかし数は少なくとも、  
皆が協力し自分の個性を生かしてご利用いただく方々  
のお世話に全力を挙げて取り組ませていただいでい  
ます。

開設してまだほんの一月程にしかならないため、  
私達の今年の目標はまず、「早急にご入居100%  
を達成すること。」「デイサービスのご利用者契約を  
逐次増やしていくこと!」があります。そしてさら  
にスタッフ全員が「コスモス苑が何を自指して頑張っ  
ていくのか。」「ご入居の方々、ご来所される方々、  
地域の皆さん、私たちスタッフ、そしてコスモスグ  
ループの諸先輩方とワクワクするような、明るく、  
楽しい場所にするために具体的に何ができるのか」  
を考え、取り組んで参りたいと思っております。  
どうぞ今後ともよろしく願っています。

◀ コスモスホール  
一般公開



コスモスホール  
10月7日  
オープン

▶ コスモスホール  
全景



### コスモスホールの運営(利用)について

10月1日にコスモスたせこホールがオープンしてから三ヶ月が過ぎ、多くの皆さんに利用されています。二つの会議が同じ時間で重なった時もホールを二つに区切ることができるようになっていたので予定通りの会議を行うことができました。一番多く利用しているのはさいなみデイケアが行なっている「らくかる運動塾」です。月・木コースと火・金コースとで週四日はらくかる運動塾が開かれています。

その他コスモス関係の会議にも多く利用されています。地元小島田の北村地区の皆さんにはお茶のみサロンや地区の総会にも利用していただきました。北村地区の集会所が手狭ということで「地元の皆さんにも使っていただけのホールを作りた」という理事長先生の思いは地元の皆さんに届いていると思います。

### コスモス苑竣工式 12月1日行なわれる

コスモスグループでは初めての地域密着型介護老人福祉施設が、平成23年12月1日開所しました。建物は鉄骨二階建てで、定員29人、3ユニット完全個室です。一階の10室は「差出1丁目福岡」、二階10室は「差出2丁目笑町」、二階9室は「差出3丁目幸町」というユニークな名前がついています。

12月開所し、現在は定員が埋まりました。デイサービスは20人の定員で併設されています。



▲ 竣工式であいさつする  
清水理事長



施設の看板



コスモス苑全景

### 口腔ケアについて



歯科衛生士 傳田 茜

老健コスモス長野では以前、昼と夕のみ一日二回の口腔ケアでしたが、現在では一日三回(朝・昼・夕)の口腔ケアを実施しています。最近では、TVや新聞でも口腔ケアの大切さを取り上げていますが、何年前から「高齢者のインフルエンザ予防には、うがい、手洗い、口腔ケア」ということが言われています。インフルエンザウイルスが体の中へ入って増殖し、病気を引き起こすためには、まず気道の粘膜を通過しなければなりません。粘膜には、タンパク質の覆いのようなものがあります。ウイルスが簡単にはくっつかないようできています。ところが、歯垢や舌苔などから発生する酵素がそのタンパク質を破壊してウイルスが入りやすい状態をつくると、そこからウイルスが進入し大増殖してしまいます。何年前かの調査で、歯科衛生士が積極的に介入してケアした高齢者グループと、普通にケアをしたグループとに分けて比べてみると、インフルエンザの発症率が1/10だったという調査結果が出ています。

一般的に高齢者は口腔内を不潔な状態にしておくと、異物が入ってきた時に「せき反射」が起きにくくなります。咳が出なくなると異物を追い出すことができないためウイルスに感染しやすくなってしまいます。インフルエンザ予防にはもちろん肺炎予防、風邪予防には口腔ケアが有効ですので、今まで以上に毎食後の口腔ケアに力を入れていただければと思います。

「口は外に開いた臓器です  
口の手入れや清掃は 生命を守る防波堤」



# コスモス苑

## 新

## 人

## 職

## 員



① 名前 ② 職種 ③ 抱負 ④ 趣味等

- ① 小山 道子
- ② 看護師
- ③ 皆様に愛され温かく家庭的なコスモス苑を作り上げたいと思います
- ④ 日帰り温泉巡り

- ① 夏目 宏明
- ② 施設長
- ③ 利用者のご家族、地域の皆様、職員が共に願を叶える施設に!!
- ④ 家で映画 (DVD) を観ること



- ① 中沢 裕子
- ② 介護士
- ③ ユニット型の施設は初めてなのでいろいろ勉強して頑張ります
- ④ バイク乗りなのでツーリング

- ① 横川 幸子
- ② 介護士
- ③ 入居者様が楽しく過ごしていただけるようにしたいです
- ④ 買い物

- ① 渡辺 真由美
- ② 介護士
- ③ 家庭的な施設になればと思います。よろしくをお願いします
- ④ ドライブ

- ① 新井 達也
- ② 介護士
- ③ ユニットケア初体験。とにかく、勉強しながら頑張ります!!
- ④ 子育て

- ① 高橋 寛
- ② 介護リーダー
- ③ 色々戸惑うことも多いですが、より良い施設を目指して頑張ります!
- ④ 野球・サッカー観戦

- ① 嶋田 るみ子
- ② コスモス苑 相談員
- ③ ユニット名のように皆様が笑い幸せで福がある施設を目指したい
- ④ 読書 コーラス 旅行 手芸



- ① 佐藤 みつ栄
- ② 介護士
- ③ 心の繋がりを大切に笑顔で頑張りたいと思います
- ④ 料理

- ① 田中 梨恵
- ② 介護士
- ③ 皆様に必要とされるよう笑顔で頑張ります!!
- ④ スノボ 映画鑑賞

- ① 宮入 香菜子
- ② 介護士
- ③ ピアノを習って入居者様の前で弾けるようになりたいです
- ④ 読書 モノ作り

- ① 関根 真理
- ② 介護士
- ③ 笑顔で毎日、頑張りたいと思います
- ④ ショッピング 寝ること

- ① 寺島 真由美
- ② 生活相談員
- ③ 経験はないのですが頑張りますのでよろしくをお願いします。
- ④ 子どもと過ごす事

- ① 濱谷 綾子
- ② コスモス苑 管理栄養士
- ③ 入居者様が安心して暮らせるよう食の面からサポートしていきます!
- ④ 映画鑑賞 ライブに行くこと



- ① 小林 直子
- ② 看護師
- ③ 皆様の幸せを願い福を呼び込めるよう笑顔で頑張りたいと思います
- ④ ビーズ 編み物 ドライブ

- ① 平野 愛子
- ② 介護士
- ③ 皆さんと楽しく仲良く安全に生活していかれるようガンバります!
- ④ 手芸

- ① 滝澤 孝子
- ② 介護士
- ③ 家庭的な雰囲気を大切に、お役に立てるよう努力します
- ④ カラオケ ジグソーパズル

- ① 神田 奈樹沙
- ② コスモス苑 看護師
- ③ どんな時でも笑顔で心のこもったサービスをしていきたいです
- ④ 細かい作業 (小さな紙で鶴を折ったりとか)

- ① 古林 明
- ② 介護士
- ③ 笑顔が素敵だと褒められる介護スタッフを目指します
- ④ オートバイ 温泉

- ① 山本 和彦
- ② 介護士
- ③ 入居者様から頼られる介護士になれるように努力をしています
- ④ 卓球 調料



# 冬の健康レシピ

管理栄養士 宮澤 伸子

冬は健康管理の難しい季節です。特にこの冬は暖冬の予報にもかかわらず、猛烈な寒波に見舞われたりと、健康管理には特に気を配る必要があります。風邪を引かないようにしっかり栄養を摂って身体の免疫機能を高めましょう！

風邪予防に特に効果があるビタミンはAとCです。ビタミンAは粘膜を強化し、ウイルスの侵入を防いでくれます。またAに限らずビタミン類は皮膚を丈夫にします。人参・ブロッコリー・かぼちゃ・うなぎ・レバーなどの食材に多く含まれます。レバーや人参などに多く含まれるビタ

ミンAは脂溶性なので、油脂と一緒に食べると吸収率が上がります。

ビタミンCは血管の抵抗力を強め、冬に起こりやすい脳卒中などの予防に効果があるといわれています。またビタミンA同様粘膜の強化にも役立つ、風邪を予防します。柑橘類や野菜（キャベツ・ピーマン・さつまい芋・じゃが芋など）に多く含まれます。

冬場に不可欠はビタミンAは冬野菜に豊富に含まれています。その中でもかぼちゃはビタミンAの宝庫です。冬のおやつや、食事の副菜として利用すると良

いでしょう。おやつとして蒸したかぼちゃを茶巾状に絞り、表面に砂糖を軽くつけていただくと、軟らかいので子供にもお年寄りにも食べていただけたと思います。

じゃが芋はビタミンB1とCが豊富で、じゃが芋のビタミンCは加熱しても壊れにくい性質があります。じゃが芋の料理は幅が広いですが、牛乳やチーズとともに相性が良いので、グラタンやシチューなどの料理に良いでしょう。

冬はビタミンAとCを多く含む食品を積極的に摂って元気に過ごしましょう！



- ①海沼 真帆
- ②介護士
- ③利用者様に笑顔で受け入れて頂けるスタッフを目指します！
- ④旅行をすること



- ①北澤 規子
- ②生活相談員 ケアマネ
- ③一人一人の利用者が楽しく張りのある生活を送れるよう努めます
- ④ピアノ 雑貨屋めぐり



- ①山崎 仁史
- ②介護士
- ③利用者様が楽しい毎日が過ごせるよう頑張っていくたいです
- ④飲みに行くこと 歌

## ふくろうの記念品



コスモス長野デイケアでは昨年「敬老の日」をお迎えになった記念として、「梟の焼き物」をプレゼントしました。厳密に言うとはプレゼントと言えるかどうか？実は製作したのは約百名のご利用者自身なのです。7月末から、八月中旬にかけて、午後のリハビリの時間を利用して粘土で形を作りました。指導したのはデイケアスタッフです。彼女は、須坂井上で八重盛窯を開いている佐々木先生の弟子です。八重盛窯で順次焼成していただき、敬老の日間に合わせたのです。何故梟か？フクロウの音から、ふく福ろう老、ふくろう不苦労に繋がるのでご利用者の皆さんのご多幸を念じたのです。もちろん、皆さん大変喜んでくださいました。

(野沢看護師)

## クリスマス会



さいなみ通所と短期入所に、職員の施設内保育所「たんぼぼ」からちびっこサンタが来てくれました。歌や踊りを披露し素敵なプレゼントを頂きました。



## インフルエンザ対策

感染委員長 堀内 克子

あけましておめでとーございませう。今年もまだまだ感染症対策の必要な時期です。ノロウイルス、インフルエンザ感染を防ぐため、コスモス長野の感染委員会より今月の目標は「うがい、手洗いを徹底し、体調管理をしていきましょう」と掲げています。

「一ケア一手洗い」を目標として感染予防に努めています。各自体調管理をして、咳のある時は、「咳エチケット」もお忘れなく！

### ご家族の皆様へ面会についてお願い

平成24年1月

感染症の流行が心配される季節になりました。インフルエンザ、ノロウイルスなど、外部から持ち込まれる可能性があります。また、施設全体の感染源となりえます。職員一同、万全を期しておりますが、ご家族の皆様におかれましても、ご迷惑をおかけいたしますが、次の事項に留意いただきますようご協力をお願いします。

○健康状態(おう吐・下痢・発熱の有無)を確認して、症状があれば窓口に申し出てください。

なお、感染症にかかった場合は一定期間の面会は控えていただきます。ご協力をお願いいたします。

○面会時には手洗いをを行いマスクの着用をお願いいたします。

### 地域密着型の介護施設開設

「コスモス」が差出南に

社会福祉法人ウエルフェアコスモス(清水健理事長)が運営する地域密着型介護老人福祉施設「コスモス苑」が差出南にオープンした。写真。介護老人福祉施設とデイサービスを併用し、長野市在住の要介護1~5の認定を受けた人を受け入れる。建物は鉄筋造り地上2階建て、延べ床面積15



87平方メートル。介護施設は10人程度を一つのユニットとし、入居者に合わせた介護サービスを行う。29室ある居室は全て個室

で、広さは13・8平方メートル。ユニットごとに共有のリビングや食堂、浴室などを設けた。デイサービスは定員20人で、安茂里地区と周辺地域の人が対象。各ユニットやサービスステーションは「差出2丁目(わらい)町」や「差出和(なごみ)町」など、仮想の町名にして利用者や来所者に親しみを持ってもらう工夫をした。(コスモス苑(228・1500))

### 食塩のとりすぎは高血圧のもと

日本人はカルシウムや鉄などのミネラル不足とよく言われますが、同じミネラルでも「ナトリウム」はとりすぎの代表格です。ナトリウムは、腎臓から体外に排出されませんが、とりすぎてしまうと排出しきれずに血液中に含まれてしまいます。血液中のナトリウムが濃くなると、多くの水分が体内にたまり、その結果増加した血液を全身にめぐらせようとして、心臓は血圧を高めます。その状態が長く続くと、やがて

細い血管の筋肉(平滑)

滑筋)が縮んで血液が流れにくくなり、さらに血圧が上がりやす。	味付けに重宝する食塩ですが、一日6g未満の摂取を目標に、薄味の食事を心がけ、高血圧を予防しましょう。
一般的調味料大さじ1(15cc)中の食塩量	食塩
	薄口醤油
	濃口醤油
	赤味噌
	白味噌
	ウスターソース
	中濃ソース
	トマトケチャップ
	マヨネーズ
	(日本医師会)

### 無料開放のご案内

昨年12月5日に開所した地域密着型介護老人福祉施設コスモス苑に併設している「ウエルフェアコスモスあもりデイサービスセンター」が今月開所しました。次の日程で無料開放を致します。お気軽にご来所をお待ちしております。

日時 平成24年2月18日(土)

AM9時~11時・PM1時~3時

持物 上履き

ご見学だけでなくデイサービスで行なっている体操や制作なども体験できます。

問い合わせ 0261-2281-1500 北澤

### 募集しています



夜勤のできる看護師・介護士さん、お気軽にお問い合わせください。

0261-2281-2254

コスモス長野 栗林まで

### あ тогоき

新年あけましておめでとうございます。

昨年は、東日本大震災をはじめ長野県でも地震による自然災害がありました。今年も、災害のない良い年でありますように願わずにはおられません。

本号ではコスモスグループでは初めての特養コスモス苑の発足に伴う職員の特集号となりました。地域に密着したより質の高い介護サービスに向けて職員一同努めて参ります。

本年もよろしく申し上げます。

(編集室)

