

お手紙

ご利用者様のご家族から心温まるお手紙が届いています。その一部を紹介します。

コスモス長野 ご利用者さまからのお手紙です

先日、退所いたしました。2年間本当に良くお世話して頂き、担当の相談員さんはじめ看護師さん介護士さんありがとうございました。本当に細かいところまで配慮頂きお陰様で安心して子育てすることができました。この2年、風邪も引かずこんなにも状態がよいまま退所できることは、母をしつかりみて、母に合った介護をして頂いたからと本当に感謝の気持ちで、家族皆でコスモス長野さんの存在に感謝しています。

今も桜ホームで頑張って食事を摂っています。母は皆さんに見て頂き幸せでした。これからも笑顔でお仕事頑張ってください。

在宅ケアで最期を看取った ご利用者様の娘さんからのお手紙です

この度は本当に色々ありがとうございました。父の具合が悪くなってからあつという間で決断しなくてはいけない事がありました。ケアマネさんの心からのアドバイスにより父や家族も一番良い最期になったと思っています。

退院して家に帰ってきてからも、コスモスの医師、看護師、ヘルパーさん、もちろんケアマネさんもその都度顔を出して下さったので、母も私も本当に心強かったです。欲を言えば、もう少し父と一緒に過ごしたかったですが、最後の最後に父が一番好きだったお風呂に入り、私も体を洗ってあげ、綺麗になりそれこそ眠るように息を引き取るなんて誰もが望む最期ではないでしょうか。

ケアマネさんが、父が亡くなる前日に電話を下さり、母に電話をしたら丁度看護師さんがいて「とりあえず来てもらって、入れなかったらそれでいいんじゃない」と背中を押してもらえたので、私もお風呂に入れてあげようと決断しました。

感謝の言葉は書いても書いても尽きません。ケアマネさん始め、コスモスクリニックの皆様、デイサービスの皆様、父のために心から親身になって下さり本当にありがとうございました。とりとめのめない文になってしまいましたが、お礼の言葉にかえさせていただきます。

巻頭言

介護老人保健施設こそが 地域包括ケアの担い手となる

医療法人コスモス理事長 清水 健

最近、高齢者の地域包括ケアが行政によって主導されていますがその中心的役割を果たす場所はどこなのかいまだに明確になっていません。地域の行政区ごとに地域包括支援センターがありそこがその役割を果たす場所になるのではないかとわれています。

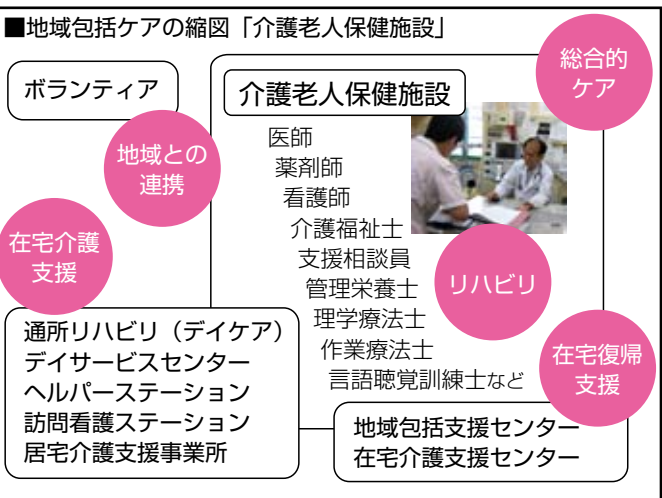
私は介護老人保健施設を運営していますが、これは昭和63（1988）年にその仕組みが作られて、全国に10箇所のモデル施設ができてから現在までに3600

施設を超える数になりました。平成12（2000）年に介護保険制度ができる基盤として厚生労働省が企画したといわれています。この運営理念は四つからなり、後にも一つ加えられて五つになりました。列挙しますと

1. 総合的ケアをする施設である。
2. 在宅復帰を目指す施設である。
3. 在宅介護を支援する施設である。
4. 地域に開かれた施設である。
5. リハビリを行う施設である。

この五つの理念のもとで運営されている介護老人保健施設は、これを実行するために医師、薬剤師、看護師、介護福祉士、支援相談員、管理栄養士、理学療法士、作業療法士、言語聴覚訓練士など、さらに地域のボランティアの方々施設に入って地域に開かれた施設となっています。

さらに介護老人保健施設には在宅介護を支援する役割を果たすために付属施設として市町村から委託された地域包括支援センターあるいは在宅介護支援センターがあり、また通所リハビリ（デイケア）、デイサービスセンター、ヘルパーステーション、訪問看護ステーション、居宅介護支援事業所



笑いの効用



・笑つと気分が良くなり緊張緩和、ストレスが解消する。人と人との仲間意識も高まる。

・呼吸が深くなり、酸素の供給が高まる。（普段の呼吸に比べて最大で4倍となる）

・肺の換気を促進してくれる。

・血液の循環が良くなり心臓が軽く働く。

・循環を良くするので血栓の予防になる。

・呼吸筋が鍛えられ、痰が出やすくなる。

・全身の筋肉の運動にもなる。

健康になるためにまず「あいさつ」の時、笑顔でにこり！

いつでもどこでも笑いの力は心の健康、さあ今日から今から！

もっと笑つために

- ・とにかく笑えそうなものに貪欲になる。
- ・面白そうな集まりに参加する。
- ・愉快な話をたくさん聞く。
- ・楽しいことを思い出す。空想する。
- ・人を笑わせて、自分も楽しい気分になる。
- ・人間や自然を観察して、物事に気づく。
- ・感性を育て、感動することが大切です。
- ・作り笑いから本当の笑いになる。

「最近笑っていない」方に
全く笑っていない日が続いていませんか？ 毎晩寝る前に笑ったことを思い出す、そしてそれを明日の誰かに話すのです。

（日本笑い学会）

募集しています

夜勤のできる看護師・介護士を募集しています。お気軽にお問い合わせください。

問合せ先

026・285・2654
コスモス長野 担当／栗林

編集後記

9月に入っても猛暑が続いておりますが、皆様いかがお過ごしですか。喉が乾いたと自分が感じたときは、もう遅いのだそうです。こまめに水分をとることが大切ですね。

WHO(世界保健機関)では、健康について以下のように提案しています。「健康とは、身体的・精神的・霊的及び社会的 (physical, mental, spiritual and social) な面で完璧に良好で生き生きとした状態であり、単に病気や病弱でないことではない。」

傍点部分について、厚生労働省は、①人間の健康とは、人生の目的や意義を見出し主体的に人生を選択すること。②社会的健康とは、他人や社会と建設的でよい関係を築けること。としています。ご参考まで。

本号から元雑誌編集者の強力な助人が編集委員に加りました。

新人職員の特集号としては発行が遅くなりましたことをお詫び申し上げます。

（K）

テーション、居宅介護支援事業所（ケアマネージャーによる支援）などが併設されています。

施設内は平均的に100床の居室があり、前述の各職種の職員がこのサービスステーションを中心として各部屋、各ベッドに向いてサービスを提供しています。

この施設内の業務を地域で行うことが、地域包括ケアだと思います（施設がサービスステーションで、居室が各個人の家だと思ってください）。

したがって、このような組織や関連事業所を持つ介護老人保健施設こそが地域包括ケアの担い手となるべきであると思っています。しかし、介護老人保健施設の経営者の間には温度差があり、全国介護老人保健施設協議会の方針、考え方に沿ってすべての施設が協力的であるとは思えません。一方、包括ケアに関心を持つ病院、介護老人福祉施設、有料老人ホーム、介護支援専門員の会などがあります。これらの横の連携も大切です。

私は地域においてもっとも包括ケアに関心をもち、その運営に努力している団体、施設あるいは病院がその地域の包括ケアの主導的役割を果たさだろうと思っています。

地域包括支援センターは行政とこれらの施設や病院の間にあってその運営を補助していく立場となると思っています。

私はこの地域においてはコスモスグループがしっかりとこの基盤を築き上げる施設として役立ちたいと考えています。

医療、介護、福祉を通して社会貢献を目指すコスモスグループ広報誌



コスモスだより 第13号

編集・発行：医療法人コスモス 発行日：平成24年9月10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

コスモスホール

樋口アーさん「ポストマンライブ」
コスモスホールにて開催

2012年(平成24年)7月14日(土)【南長野】4

沢田研二やS.M.A.P、石川さゆりなど様々なジャンルの歌手に楽曲を提供するシンガーソングライター樋口アーさんの「ポストマンライブ」が7月8日にコスモスホールにて開催されました。

「ポストマンライブ」は、樋口さんの代



客席と会話も交えながら歌った樋口さんのライブ

「手紙」の樋口さん公演

小島田町 ユーザーや家族招く

澤田研二やS.M.A.P、石川さゆりなど様々なジャンルの歌手に楽曲を提供するシンガーソングライター樋口アーさんの「ポストマンライブ」が7月8日にコスモスホールにて開催されました。

「ポストマンライブ」は、樋口さんの代

表作の一つで、年老いた親が子どもに向けたメッセージソング「手紙」親愛なる子どもたちへを一人でも多くの人たちに届けようと無料で開いているコンサート。その様子は長野市民新聞(右)にも取り上げられました。

さいなみ通所

24時間テレビチャリティ、
手作り作品販売は、今年も盛況

▲コスモスさいなみのエントランスホールにて行われたチャリティ販売。



▲利用者様一人ひとりが製品作りに熱心に取り組まれていた。

さいなみ通所部門では、8月7日(火)31日(金)の間、24時間テレビチャリティ販売会を行いました。利用者様が作ったまごころもった作品を多数販売し、たくさんの方にご来場、ご購入頂きました。

コスモス苑

残暑を吹き飛ばす
あもりん夏祭りを開催しました

夏の暑さを吹飛ばすべく、8月3日にエントラントスペースを主会場に夏祭りを開催しました。ご入居の皆さん、デイサービス利用者の皆さん全員でのス



▲エントラントスペースには、スイカ割、ヨーヨー釣りのプール、綿菓子や焼きそばの出店が並び賑わいを見せる。

会、綿菓子やアイスキャンディ、焼きそばなどの出店、さらに、夏祭りには欠かせないヨーヨー釣りや内容も盛りだくさん。最後は全員で盆踊り、笑顔の絶えないひとときでした。

コスモス長野デイ

童心にかえって楽しめると
内容盛りだくさんの納涼祭大盛況

8月23・24日に、コスモス長野デイサービスにて納涼祭を行いました。回を重ねるごとに内容も充実。童心にかえって楽しめると人気の射的や輪投げ、ポップコーン、かき氷などの出店に加え、マジックショーや寸劇など職員の出し物を開催。今年は獅子舞も取り入れ、昔懐かしい雰囲気味わえた大好評でした。

カフェコスモス

一番人気はエビピラフ、
おかげさまで盛況です

▲本物の蔵を改築して作られており、外観にも趣が感じられる。



▲店内にはテーブル席が用意されている。

「売れ筋は、一番『エビピラフセット』2番『焼きそばセット』です。ご利用者様のご家族が来所されたときぜひご利用ください。と思っております」と担当の中沢美香さん。

主なメニューのコーヒー、紅茶、アイスクリームはいずれも200円。また人気のアイスコーヒーは300円とお手頃な価格で提供しています。

●営業時間 11時～16時
●定休日 土日祝祭日

長野デイサービス

権堂商店街へ七夕飾りを出典
信濃毎日新聞社賞を受賞

▲権堂アーケード街に展示された七夕飾り。



「コスモスあもりんデイサービスセンター」と共同で、七夕飾りを制作、権堂アーケード商店街の「権堂七夕祭り」に出展しました。テーマは「夜空に出会う織姫と彦星」。LEDが光る美しい地球と天の川のもとで再会する織姫と彦星を合体させた作品です。うれしい事に、信濃毎日新聞社賞を受賞しました。

プラネット篠ノ井

3年目、ますます人気上昇中
絵手紙ほほえみの会

ご入居されている皆様に大人気の絵手紙教室、その手伝いをして頂いているのが「絵手紙ほほえみの会」の皆さんです。

月に1回の「絵手紙教室」も早いものでもうすぐ丸3年を迎えます。施設内には皆様で描かれた絵手紙がたくさん掲示されています。

保育所たんぽぽ

5年目を迎え運営も順調
10人の子どもたちが利用中

▲フローリングの明るい室内。2部屋に拡充された。



▲5人の保育士が所属し、好奇心旺盛な子どもたちの世話をします。

職場環境向上、少子化対策の一環としてコスモスさいなみの一角に設けられた保育所「たんぽぽ」が開設5年目を迎え、内外からの注目を集めています。3歳以下のお子さんが無料で利用できるうえ、職場に近いため母乳をあげられると職員にも好評です。現在10人の子どもたちが利用していますが、産休あけの職員も多く、さらに賑やかになる予定です。

新入社員

①名前 ②配属・職種 ③抱負 ④趣味等



①横田友美
②コスモスさいなみ 2F 看護師
③一日も早く仕事に慣れ、笑顔で頑張りたいと思います
④パン作り



①加藤慎太郎
②コスモスさいなみ通所リハビリテーション
③今に留まることなく、資格の取得やスキルアップをしていきたいと思っています。
④スノーボード 写真



①西澤有紀
②クリニックコスモス長野
③未熟者ではありますが、明るく元気に精一杯仕事に取り組みたいです
④イラストを描くこと 歌うこと



①中村有沙
②短期入所生活介護事業所コスモス
③いつも心に太陽を。どんな時も笑顔を忘れない人になりたいです
④音楽鑑賞 ライブに行くこと ギターを弾くこと



①村石恵美
②コスモスさいなみ デイサービスセンター 健康運動実践指導者
③まずはがむしゃらに、努力の虫になって毎日頑張ります！
④バスケットボール 旅行



①岩下たか子
②グループホームコスモスあもり
③色々と戸惑うことが多いですが、笑顔で頑張りたいと思います
④読書



①神戸ゆかり
②コスモス長野 デイサービス
③笑顔の花を、沢山届けられるように頑張ります
④散歩 編み物



①藤岡光枝
②コスモス長野
③いつも前向きに笑顔で、さわやかに頑張りたいと思います
④野球 ダンス



①渡辺美佳
②短期入所生活介護事業所コスモス
③食事を楽しく感じてもらえるように頑張りたいと思います
④読書 旅行



①栗林かおり
②コスモスさいなみ
③介護経験は少ないですが頑張っていきたいと思っています！
④音楽鑑賞 ドライブ



①山崎ゆみ子
②コスモスさいなみ
③どれ程のお役に立てるかとても不安ですが、何かと頑張りたいと思います
④温泉



①徳武久美子
②コスモスさいなみ
③心にゆとりを持ち笑顔を忘れず頑張ります。よろしくお願いします
④買い物 ドライブ



①児島沙由利
②コスモス長野
③笑顔で明るく、毎日頑張ります。よろしくお願いします
④ライブに行くこと 映画鑑賞



①相澤幸枝
②コスモス長野
③利用者の方に笑顔と元気を届けられるよう頑張りたいと思います
④ピアノ 手芸



①吉澤佑美
②コスモス長野
③基本はスマイルで頑張ります！よろしくお願いします
④ドライブ ショッピング



▲職員によるマジックショー



▲ダンスパフォーマンス

コスモス会会長 矢澤

来賓を迎え新入社員歓迎会を開催

6月14日メルパルク長野において、18人の新入職員を迎える歓迎会を開催しました。出席者数202人の大パーティーとなりました。清水健理理事長の歓迎のことばに次いでご来賓として倉田県議さん、塩入市議さんの祝辞を頂きました。アトラクションは、新入職員によるカラオケとダンス、次いで職員6人によるマジックショーが行なわれました。最後は、清水健理理事長から寄贈された豪華景品の抽選会があり、一等のディズニーのペア入場券はコスモス長野の職員に、二等の自転車は新入職員の方が当選されました。

多種多芸 第1回

高齢化社会とともに注目が高まる介護業界。変わり種プロフィールを持つ多彩な人材がコスモスグループにも集まっています。

雑誌編集者から介護士へ
地域密着型介護老人福祉施設コスモス苑 介護士 古林明（51歳）
信州にも夏になると多くのツーリンググループが集まっています。その全盛期は80年代。その頃から、二輪専門誌を中心に雑誌や二輪メーカーの企業PR誌の制作を手がけてきました。しかし、そのブームも10年ほど前から影を潜めまします。雑誌業界もネットに押され下火に。年齢的にも限界を感じている頃、これから社会に関われる仕事をと思い、昨年、介護士に転職しました。妻の実家がある長野という土地もそれを後押ししてくれています。雑誌づくり同様、人と関わる仕事はやりがいもあります。前職を活かし、コスモス苑では広報誌作りにも携わっています。趣味でもあるバイクで休日には山々を走り回れ、公私ともに充実した日々を過ごしています。

食事に関する嗜好調査



98%の方がコスモスの食事を「おいしい」と評価しています

コスモスさいなみ通所サービスでは平成 21 年度、24 年度と 2 回にわたり嗜好調査を実施しました。今回行われた通所リハ 49 名、デイサービス 45 名の計 94 名についての調査報告がまとまりましたのでご報告します。

食事は楽しみですか？ の質問には「はい 97%」と大多数の方に楽しみにして頂いている事がわかりました。その内容として、「大勢の人と食べるから」「メニューが沢山あるから」との回答が多く聞かれました。食事はおいしいですか？ の質問にも「はい 98%」と高い評価を頂いており、コスモスでの食事を楽しく、そしておいしく召し上がって頂いていることがわかります。

ご飯の炊き具合は「ちょうど良い 95%」。おかずの味付けは「ちょうど良い 89%」「やや薄い 10%」が目立ちます。

おやつは「おやき」と「ニラ煎餅」が断然人気です

自宅での味噌汁の回数は「3 食とも 18%」「2 食とも 23%」計 41%の方が 2 回以上摂っておられ、「1 食だけ 48 パーセント」と半々となって拮抗しています。塩分を控えめにするよう注意しているとの事です。

食べたいおかず、料理は 1 位寿司、2 位野菜料理です。やはりお寿司は皆さんお好きなようです。また、健康にも気を遣い野菜中心の料理が食べたいとの声も多く聞かれました。おやつについては「おやき」が断突で、次いで「ニラ煎餅」となりました。やはり長野の方はおやきが好きなようです。昔ながらの懐かしいおやつが好きとの意見も多く聞かれました。

「長生きしたい」という想いが食生活にも現れています

健康志向を反映して自宅で心がけて飲んでいるものは「ヨーグルト」が 1 位でした。さらに、サプリメントを飲んでいる方も多く、健康的に長生きしたい世論を反映しています。

今回の結果を受け、旬の食材を使い季節を感じたり、ひな祭りや、クリスマスなどのイベントに合わせた食事を提供し変化をつけ、食事をもっと楽しんで頂きたいと思います。また、郷土食などを提供し昔を懐かしんで食事をして頂けたら食事を楽しみにする機会も増え通所する喜びにも繋がるかと思えます。

■ごはん以外で食べたいものは？ ■好きなおかずを教えてください！

順位	24年度	21年度	順位	種類	回答者数
1	うどん	そば	1	魚料理	15 名
2	そば	うどん	2	野菜料理	8 名
3	パン・おやき	パン	3	肉料理	9 名
4		ラーメン	4	ハンバーグ	3 名
5	ラーメン	おやき		漬物	3 名
				麺類	3 名
				天ぷら	3 名

ご利用者にとって施設での食事は最も関心のあることの一つであり、高齢者が最も満足感を得られる瞬間は「おいしい食事の瞬間」であるとした今回の調査報告書は、他のフロアーにおいても参考になるかと思われます。今回の調査報告と前回の調査報告の詳しい内容は、さいなみ厨房横の廊下に掲示してあります。興味のある方はぜひご覧ください。

健康レシピ

豚肉とネバネバ野菜そうめん



豚肉とネバネバ食材をたっぷり使って夏に不足しがちなビタミンB1を補給

暑くなると、胃の調子が悪くなり食欲が低下したり、だるさや疲れを感じやすくなる方が多くなります。

暑いからといって、清涼飲料水や果物などをたくさん摂ると糖質の代謝のためにビタミンB1が多く使われ不足するとだるさや疲れを感じやすくなるのです。

ビタミンB1は、豆類・豚肉・玄米や小麦胚芽に多く含まれています。また、にんにく・にら・ねぎ・玉ねぎなどには、加熱に強く排泄されにくいビタミンB1が含まれています。

また、ネバネバ・ぬるぬる食品にも多く含まれます。

ネバネバと言うと納豆、山いも、オクラ、なめこ、モロヘイヤなどがあります。

いずれも滋養強壮、健康保持のため古くから伝えられてきた食材です。これらネバネバの元となっているのが「ムチン」という成分です。血糖値やコレステロールを下げ、胃の粘膜を守る働きがあります。

今回、これらの食材を使った、さっぱり食べやすい夏バテ予防レシピを紹介します？

【材料（1人分）】

豚肉（しゃぶしゃぶ用）	30 g		
そうめん	70 g	オクラ	30 g
モロヘイヤ	20 g	玉ねぎ	30 g
トマト	30 g	温泉卵	1 個
めんつゆ			

【作り方】

- ①オクラは塩ゆでして 5mm スライスする。
- ②モロヘイヤはさっと茹でカットする。
- ③玉ねぎをスライスして水にさらす。
- ④豚肉を茹でる。
- ⑤トマトをくし切りにする。
- ⑥そうめんを茹でる。
- ⑦器にそうめんを盛り①から⑤を盛り温泉卵を割り入れる。
- ⑧めんつゆを好みの濃さにしてかける。