

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14号

〒381-2212 長野市小島田町 380 番地
TEL 026-285-2654
http://cosmosnet.or.jp

編集・発行：医療法人コスモス 発行日：平成 25 年 2 月 1 日

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
株式会社ポールスター

昨年十月、名古屋大学医学部第一〇三回学友大会が名古屋観光ホテルで開催され、その時の記念講演会で国立長寿医療研究センター総長、名古屋大学名誉教授の大島伸先生が「長寿社会の医療」という題で講演されました。この内容を紹介します。

国立長寿医療センターの理念は「高齢者の心と体の自立を促進し、健康長寿社会の構築に貢献すること」です。世界の人口は少子高齢化に向かって急速に進んでいる中で、どのような医療体系を作らなくてはならないかを分かりやすく

巻頭言

「生活の中に医療がある」在宅医療が核となる時代へ

医療法人コスモス理事長 清水 健

く説明しています。医療保険制度の中で高齢者の医療費が増加していくと保険料の国民負担が急増していきます。高齢者は老化という過程で病気になる全身性が原因が単一でなく、正常の基準値も明瞭ではありません。このことから二十一世紀高齢者医療を展望すると、高齢者の正常とは部分と全体の至適な平衡調和状態で、部分の治療は必ずしも全身の治療に直結しないことが多いので、そのため全身の機能検査が必要であり、時には「障害と共存」納得できる死QOL(Quality of Death)の提示」をすることも必要であるといっております。これからは「治す医療」から「治し支える医療」へ、「病院医療」から「地域医療」へ、あえていえば開業医の時代となります。「医療の中に生活がある」から「生活の中に医療がある」への転換が必要であり、在宅医療が核となると考えている……

というのが先生の講演の要旨でした。コスモスグループは入所介護から在宅介護まで全てのケースに対応できる組織作り、そして地域包括ケアの拠点を目指しています。QOL(Quality of Life)のみならずQOD(Quality of Death)の向上にも取り組んでいきたい

医療法人コスモスグループは、専門の医師と看護師、介護士が、24時間体制で地域包括ケアの拠点作りに取り組んでいます。

医師	9名	管理栄養士	4名
看護職員	68名	栄養士	3名
介護職員	320名	薬剤師	1名
理学療法士	4名	歯科衛生士	2名
作業療法士	7名	臨床検査技師	1名
言語聴覚士	1名	社会福祉士	8名
介護支援専門員(ケアマネージャー)	48名	介護福祉士	103名
支援相談員	10名	保育士	5名
		事務職	20名

職員総数(パート含む)540名
平成25年1月1日現在

クリニックコスモス長野では、昨年度より清水隆一先生を迎えて在宅訪問診療を始め、この輪を広げていく活動を始めました。更に今年には介護予防にも力を入れ、包括支援センターが運営するコスモスホールで長野市が行なっているはつらつアップのらくらく運動塾の機能も充実し、さらに食事療法、口腔ケアに加えアロマテラピーやリフレクソロジーなども取り入れて心や体の癒しにも取り組んでいきたいと思っています。

ボランティア紹介



▲コスモス長野通所リハビリテーションにて、歌をうたいながら手を動かす体操を行なっている相沢さん

お天気お姉さんとして活躍された相沢早苗さんに、コスモス長野通所リハビリテーション(以下通所)で月一回、歌を歌いながら、身体を動かして体操をするリハビリのボランティアをやっています。

相沢さんは、昭和59年から11年間、TBSの天気予報番組で「お天気お姉さん」を勤め、現在は整体師の資格を持ち、東京で開業、母校で講師もされ、幅広く仕事をされています。出身は、地元の小島田町。お父様がコスモスを利用される事になったのがきっかけで、「何か話をしていただけたら」との依頼を快く引き受けて下さいました。

相沢さんから、話を聞くだけでなく、参加型のボランティアにしようとしていただき、全体も活かしつつ、歌と組み合わせた体操を行

お天気お姉さん、相沢早苗さんの健康体操

なっていました。歌は主に昭和20年代から昭和30年代に流行した美空ひばりさんの「南町十三番地」や藤山一郎さんの「青い山脈」で、通所の方々にも親しみやすく、身体を動かすのに丁度良い曲だそうです。体操に加え、通所の方々が、どうしたら明るく健康な毎日過ごすことができるのかを、お話していただいています。

相沢さんの歯切れの良い話し方、よく通る声、そして何より明るい笑顔が好評で、「パワーをもらえる」と、通所の皆さんは月一回の訪問をいつも楽しみにされています。

長野南高校生が「Eco」キャップ活動を支援



▲作業中の長野南高校の生徒さん

ペットボトルのキャップをリサイクルすることにより子ども用ワクチンの費用にあてるEcoキャップ活動が盛り上がりを見せています。コスモスグループでもこの活動を推進、長野南高校の生徒31人に、この活動をサポートしていただきました。8人ほどのグループを作ってキャップをリサイクルするための仕分け作業に取り組んでいただきました。

お手紙

居宅介護支援事業所コスモスのご利用者様からのお手紙です

前略
寒い毎日が続いておりますがお身体大丈夫ですか？父が生前本当にお世話になりました。ごうございました。最新の何日かは、家族がみてもらってつらいこともありましたが、本人も苦しかったと思いますが、九十一年間生きて病気が大変だったと思うけど満足してくれたと思っております。私たち家族とともに仕事とはいえ本当に一生懸命働いてくれたこと、相談にも愚痴も聞いていただいたり本当に助かりました。

ここまで私たち家族ががんばってこれたのもケアマネさんがいなかったらできなかったと家族で「感謝だね」って話しております。一生忘れることのない人になりました。

私たちに力を下さったケアマネさん本当にありがとうございます。くれぐれもお身体には十分気をつけてお仕事頑張って下さい。ケアマネさんに逢えて本当に良かった。私たちのような人たちがたくさんいると思います。大変ですが、助けてあげて下さい。そして、私生活でも幸福になって下さいね。

早々

募集しています

あなたの優しいハートを「スモ」で発揮しませんか？
看護師さん、介護士さん、ヘルパーさん、介護士さんの介士さん、お気軽にお電話ください。
皆様のご応募をお待ちしております。

問合せ先
026・285・2654
コスモス本部 担当/栗林

編集後記

交通事故にあわないためには、例えば道路を渡る時に普通は右を見て左を見てから渡るのが一般の人の習慣ですが、人間工学上は、左を先に見て、次に右を見て渡る、つまり左側の方をより注意することが必要です。

今年には巳年、暦の上では陽気がみなぎり、動植物が盛んに生い茂るといふ良い年回りだそう。コスモスグループも地域の福祉のためにさらに貢献して参ります。

(勝田)

自らの年齢と経験を生かし 地域の高齢者医療に貢献したい



コスモスクリニック・内科医 荒木 伸

この度、内科医師として勤務させて頂くことになりました。どうぞよろしくお願いたします。

私は卒業後母校（現東京女子医科大学）の病理学教室に約1年おりましたが、太平洋戦争による空襲のため基礎医学教室が全焼いたしましたので、内科学教室に入り約20年在籍いたしておりましたがその間に結婚、子供の教育のこともあり大学を辞め一般病院の内科勤務医として今日にいたりました。

血液疾患、呼吸器疾患、消化器疾患などに興味をもちておりますが、長い間医師をしておりまして未だに診断、治療などについていろいろの疑問や困難を感じることも多く、これは一生かかっても終わりのないと感じております。

私は、皆さんから見るとびっくりするような高齢ですが、戦前戦後を通して日本の医学の進歩をこの目で見られたこと

は大変良い経験と思っております。
今や日本だけでなく、各国において高齢社会の問題がいろいろ論じられております。私も自分の年齢を考え高齢者医療のために少しでもお役に立てばと考え、清水理事長のお誘いを受けさせて頂きま

地域の声に耳を傾け よりよい共存関係を築きたい

医療法人コスモス副施設長 山田こづえ

新たな年を迎え、さらなる新しいことへの挑戦に期待するスタートをしています。日常のなかに起こりうる様々の課題をどう解決していくのか、具体的な解決を一つひとつ明らかにしながら、価値観を共感する集まりでありたいと願っています。

施設には利用を含め、いろいろな関わりをして頂く地域の方との関係があります。昨年ですが、2つの寄贈がありました。ひとつは設立以来のご利用者家族から、申し出頂いたベッドです。思いがけない再会でしたが、ご両親がコスモスを利用して頂いた頃の懐かしい思い出とともに、役立てて頂きたいとのことで、頂

いた高性能のベッドは現在、クリニックデイケアで活かされています。施設との関係はかなり経つのですが、こうして思いを寄せて頂けることに大変ありがたく思います。

ふたつめは、ボランティアを長くして頂いている方からのピアノの提供です。施設にボランティアとして来られ、いつも利用者さんに豊かな時間を提供して頂いています。現在は短期入所で利用されています。またそれは別に、ご家族の皆様から頂く提言もあります。

・駐車場の入り口が解りにくくて危ないです。
・雪が降ったときは玄関までの細やかな配慮をしてください。

くらいに楽しく愉快にお相手できる面白い面もあります。

清水理事長が驚くような先見の明をもたれてここまで築き上げられたコスモスグループで日夜職務を遂行されておられる全職員の皆様に心から敬意を表し理事長御夫妻をはじめ皆々様の御健康と本年のご活躍を心からお祈り申し上げます。擧に代えさせて頂きます。

重ねてよろしくお願ひ申し上げます。

・家族との連絡帳などあるといいのですが。（入所）

・（施設の対応に対して）何かしっくりこない気持ちです。等、

ご家族からご意見箱に投函された内容です。これらへの回答は施設受付のボードにお答えさせて頂きました。

ご家族の皆様から、より意見を頂けるようにと各フロアと受付にご意見箱として設置しています。寄せていただくものはほんの一部とは思いますが、頂いた意見は大変貴重と受け止めています。

より良い関係をきづいていくなかに振り返る機会を頂いています。

大切な時間に携わる利用者として私たちが、ご意見を頂きながらご期待に添えるよう向かい合いたいと思っております。

特集 2013年を迎えて

地域包括ケアの拠点となるために 在宅支援サービスのベストミックスを構築

医療法人コスモス事務部長 山田徳実

団塊の世代が75歳の後期高齢者を迎える2025年における「地域包括ケアシステム」の確立」に向け、様々な取組が動き出す2013年がスタートしました。

高齢者が住み慣れた地域で自分らしく尊厳のある生活を送るために、医療、介護、予防、住まい、生活支援サービスが切れ目なく提供される「地域包括ケアシステム」の実現を目指し、介護や支援が必要になっても、一人ひとりの状態に即した適切で効果的なサービスを総合的に提供できる体制を整備するために、新しいサービスとして、24時間地域巡回型サービス事業（定期巡回・随時対応型訪問介護看護事業）、複合型サービス事業の整備が始まり、また、あんしんいきいきプラン21（第6次長野市高齢者福祉計画・第5期長野市介護保険事業計画）に基づき、第三次募集分として、地域密着型の各種施設の整備も行われます。

また、「認知症施策推進5カ年計画」いわゆる、「オレンジプラン」がこの4月から、スタートします。

そんな流れの中で、もともと在宅復帰機能中心に、入所、在宅、医療、リハビリ等の多機能を有する老人保健施設が、地域包括ケアシステムにおいて、また地域そのもののなかで、「拠点」となることは、使命でもあります。その使命遂行のためには、

- ① 24時間365日「安全」「安心」のネットワークづくり
- ② 老人保健施設における在宅復帰の可能性を見出すとともに、高水準の在宅復帰率の維持をすること

- 1. 施設利用者で同居高齢者あるいは老老介護高齢者等の在宅（居宅）介護支援の実現
- 2. 予防医学、在宅医療そして24時間地域巡回サービスと様々な在宅サービスによる地域包括ケアのモデルと検証
- 3. 切れ目のないリハビリテーションサービスの提供

を、中期的事業計画として取り組んでいきたいと思っております。

本年の試みとして、15床の住宅型有料老人ホームの運営を3月1日予定で開始します。10床のさいなみ短期入所からの転換と5床の新設でのスタートとなります。在宅へ帰れない高齢者が、集合型の居住施設において、内部における介護の基本サービスの他にどの程度の、外部の個別的な医療ならびに介護のサービスの質と量があれば、そしてどのくらいのコスト（費用）であれば、居住施設において生活の維持が可能となるのかを、様々なケースに対し検証する役割も果たします。定期巡回・随時対応型訪問介護看護

新進気鋭の清水隆一先生からいろいろ教えて頂きながら早く慣れて少しでもお役に立ちたいと努力しております。

大した趣味はありませんが、映画、観劇など大好きです。下手の横好きかも知れませんが、料理をすることや飛行機旅行が大好きです。そして診療に従事することも私の生き甲斐です。

お酒は全く飲めませんが一滴も飲まなくても宴会の席では酔った方に負けない

オープンから1年、社会福祉法人として 地域包括ケアへの貢献を

コスモス苑施設長 夏目宏明

コスモス苑がオープンしてから1年が経ちました。29床のユニットケアの特別養護老人ホームということで職員一同、試行錯誤しながら今日までご入居者の皆様の介護に関わらせていただきました。昨年11月21日より職員配置をユニットごとにして、よりきめの細かい介護を目指してきております。またデイサービス部門においては安茂里地区という激戦区にかなり苦戦を強いられてまいりました。しかしデイサービスの職員が粘り強く営業を行ってきた結果、ようやく1年余りを経て、地元、また近隣のケアマネジャーよりご紹介いただく機会が増え、こちら

も軌道に乗るつつあります。さらに昨年11月にオープンした居宅支援事業所も一人配置でありながら、コスモス本体の皆様

様に助けていただき担当利用者様を増や

しつつあります。地域の皆様の福祉ニーズをサービスに結び付けていくとともに、さらにデイサービス利用者も増えていくことを期待しています。

社会福祉法人ウエルフェアコスモスとしては、今年新たにグループホーム安茂里の隣に有料老人ホームの建設をすることにいたしました。これまでのノウハウも取り込みながら、素晴らしい施設となりますよう頑張りたいと思っております。社会福祉法人としても地域包括支援を目指すコスモスグループの一員として医療法人、株式会社の皆様と一緒に協力して参ると共に、社会福祉法人ならではの貢献ができますよう、いろいろと地域の皆様との連携を考えていきたいと思っております。今度とも皆様のご協力と応援を宜しくお願ひいたします。

ベストミックス
電力・エネルギー分野での言葉。各電源を最適なバランスで組み合わせることで行くと意味で使用されている。ベストミックスでは、火力発電、水力発電、原子力発電などの各供給電源の特徴を生かし、その時々需要状況に適切に対応できるような電源の組み合わせを追求する。

余命宣告を受け、そして「自宅で最期を迎えたい」というご夫婦のお話です。私が関わった時から、ご本人は食事もとれず体力も衰えていて、起き上がることもすべからずでした。それでもご本人からは「トイレには行きたい」という希望があり、それを叶えてあげたいというのが奥様の思いでした。ご本人の体力を考えると厳しい状況ではありましたが、「ご本人の思いをかなえてあげたい」と、主治医や訪問看護師がこまめに訪問し、体調観察に努めました。歩く事が難しい日は車いすを使い、ベッド上で起き上がりができる際には環境を工夫し、できる限りご本人のやりたいことや奥様のしてほしいことができるように支援してまいりました。関わってから2週間でお亡くなりになりましたが、最期までご自分の希望どおりトイレに行くことができました。

後日、奥様からこの時の様子を聞かせていただきました。お亡くなりになる3日前には、ご本人が何かを訴えるので奥様が顔を近づけると、ありったけの力で奥様を抱きしめたそうです。翌日には、意識が遠のきそうだったので「私をおいてまだ逝かないで」と奥様が耳元で叫び、ご本人は困ったような顔をしながら笑ったそうです。きつとお一人にとっかけがえのない時間だったと思います。ずっと付きっきりだった奥様ですが、ご本人が目を開じたその時だけは、お疲れ

だったのでしょうか、ご本人の隣で寝入っていたそうです。奥様は「自分が最期を見届けられなかった」と、とても後悔したそうです。そのことを娘さんに伝えると、娘さんは「お父さんはきつと、お母さんが穏やかに眠っている姿をみて、安心して旅立つことができたんですよ」と優しく声をかけてくれたそうです。涙を流しながらも、時に嬉しそうにお話してくださる奥様がとても印象的でした。そして最後に「先生をはじめコスモスの皆様に関わってもらうようになってから、夫がここで自分の好きなように過ごせるように支援してくださり、本当に感謝しています」とおっしゃっていただきました。その言葉が、今も胸に残っています。

私は、お二人とのかけがえのない時間を通じて、その人が自宅で最期を迎えること、自分の大切な人と最期まで一緒に過ごすことの大切さを知りました。そして、ご本人がやりたいと望むこと、ご家族がしてほしいと願うことが最期までできるよう、精いっぱいその人たちの気持ちに寄り添って支援していくことが、私たちの果たすべき大事な役割だと思いました。奥様からお礼の言葉をいただきましたが、今回は私自身、たくさんのご迷惑を教えていただくことができませんでした。私こそ、ご本人・ご家族にお礼を言わせていただきたいと思います。本当にありがとうございました。



▲沖縄県宜野湾市、沖縄コンベンションセンターにて、コスモスさいなみ理学療法士の吉岡まさ子さん（写真左）と一緒に

全国介護老人保健施設大会とは
年1回、全国の介護老人保健施設関係者が集まり、日頃の活動、創意工夫等に関する成果発表や意見交換を行い、相互の研鑽を図るために開催されている。1990（平成2）年に第1回大会が開催された。今年は「うつくしき川は流れたりそのほとりに我は住みぬ」をテーマにして7月24日から金沢市で開催される。

自宅で最期を迎えるということ

居宅介護支援事業所 ケアマネージャー 中島麻美子

第23回全国介護老人保健施設沖縄大会に参加して

コスモス長野 理学療法士 高橋みどり

知っておきたい 介護の技術

立ち上がり

コスモス長野 理学療法士 高橋みどり

普段自分が行う時には、何も考えないで自然とできている「立ち上がり」という動きについて考えてみましょう。

- 椅子から立ち上がる時には、
- ①軽く踵を引き、
- ②お辞儀のように頭を前に出す、

前かがみ動作が含まれています。それを阻害すると立ち上がりにくくなります。



◀椅子の高さは股関節や膝が90度くらい曲がり、足裏が床についているのが理想です



◀軽く踵をひき、お辞儀のように頭を前に出します



◀足を前方に投げ出しているのは、お辞儀のように頭を前に出しても立ち上がれません

例えば足を前方に投げ出したり、他の人から自分のおでこに指をつけて頭が前にくるのを邪魔されるなどです。

何らかの介助が必要な方にとっては、特にこの二点が大切になります。

ベッドの下やポータブルトイレで、踵を引くスペースがありますか？ 介助の時に、お辞儀動作を妨げていませんか？ 立たせようと思う余り、上に引っ張り上げようとする、介護する側・される側の両方の負担が増加します。

また、腰掛けている物の高さも重要です。お風呂椅子の様に低すぎると、立ち上がるのが大変ですし、バーカウンターの様に高すぎると椅子も安定しません。

座り姿勢が安定するのは膝が90度に曲がり、足裏がしっかりとつく高さです。

手すりは前かがみになったときに、手が届く位置が理想的です。

周りの環境を見直してみましょう。

ワンポイント マナー講座

自宅訪問 玄関でのマナー①

接遇インストラクター 原山哲也

今回より始めました「マナー講座」。

第1回目は、自宅訪問をした際の玄関でのマナーをご紹介します。皆さんも是非、正しいマナーを身につけてください。

① 到着は5分前

約束の時間よりも早く着き過ぎるのは、マナー違反です。相手が準備をしている場合もあります。約束した時間の5分前を目安に着くようにしましょう。

② 玄関前でコート脱ぐ

コートや手袋などは、玄関に入る前に脱ぎます。脱いだコートは裏地を表にしてたたんで持ちます。これは、付着している外のほこりなどを持ち込まないという気遣いのためです。

③ 挨拶前にドアを閉める

自宅の中に入ったら、まずはドアを閉めてください。相手に背を向けず、半身の姿勢で閉めましょう。ドアを閉めてからあいさつをした方がきれいな動作になります。

④ 玄関でのあいさつは手短かに

玄関先では、簡単なあいさつだけにしておきましょう。正式なあいさつや土産物を渡すタイミングは、中に通されてからです。

⑤ 相手に向かい靴を脱ぐ

靴は前向きに脱いでスリッパの横に上がります。初めから後ろを向いて靴を脱ぐと、相手に背を向けることになるので、失礼です。すぐに膝をつけて体の向き（半身程度）を変え、靴を揃えます。靴は邪魔にならないように端に寄せておきましょう。そして最後にスリッパを履きます。

講師紹介

コスモスグループである株式会社ボールスターに平成24年8月入社。主な業務として、福祉用具の販売・レンタルを担当するかわら、接遇（マナー）インストラクターとして、職員を対象とした接遇研修を精力的にこなす。趣味はスポーツ。小学校の頃から野球を始め、現在も休日には大好きな野球で汗を流す。高校野球の公式記録員でもあり、高校野球の大会では多くの試合で記録を担当。時間の空いている時には、高校球児のために野球部の手伝いも行う。その他にも小学校バレーボール指導者資格の取得やソフトバレーボールのコーチなど、とにかくスポーツが好き。もうひとつ大好きなのが献血で、毎月のように献血センターに足を運ぶ。「人脈は宝物」が座右の銘。「全ての人との出会いが私を成長させてくれました。これからも仕事やプライベート、どんなところでも“縁”を大事にしたいですね」と語る。

