



コスモスだより

第16号

編集・発行：医療法人コスモス 〒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
クリニックコスモス松川
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
地域密着型介護老人福祉施設コスモス苑
介護付有料老人ホームコスモスプラネット篠ノ井
介護付有料老人ホームコスモスあもり
介護付有料老人ホームコスモス松川
コスモス長野通所リハビリテーション
クリニック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

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
コスモス松川デイサービスセンター
コスモスプラネット篠ノ井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
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
グループホームコスモス松川
グループホームコスモスプラネット篠ノ井

短期入所生活介護事業所コスモス
住宅型有料老人ホームコスモスさいなみ
居宅介護支援事業所コスモス
居宅介護支援事業所コスモス松川
居宅介護支援事業所ウエルフェアコスモス
地域包括支援センターコスモス
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
小規模多機能型居宅介護事業所コスモスホーム
福祉用具レンタルコスモス

コスモス苑 社会人野球チームの 応援楽団有志が集結

毎月のようにコスモス苑を訪れ、季節にあった選曲と、入居者に合わせた懐かしいメロディーを演奏してくれるサクソファンサンブル「奏楽」のみなさんをご紹介します。

リーダーの一由和明さんが「そろそろ自分もお世話になる年代に近づいてきたから何か今のうちからお手伝いをしたい」「音楽で元氣を出してもらえれば」と思い、所属する社会人野球の応援楽団の仲間呼びかけで結成されたもの。その想いに賛同した3人と「奏楽」を結成した。

昨年からは、お年寄りが歌を口ずさみやすい演奏もしたいと、ピアノ演奏ができる紅一点中島涼さんも仲間に加え、新ユニットも誕生した。



▲「奏楽」の皆さん。左から、平清一、林敏明さん、水道雄さん、由和明さん、藤倉興幸さん。

▶もうひとつのユニットの中島涼さん。



お手紙

介護老人保健施設コスモス長野入所者のご家族からのお手紙です

拝啓 コスモスグループの皆様へ
コスモスさんと我が家とのご縁は、3年前の介護サービス認定からでした。私は病歴40年のリウマチによる手足不自由で要支援2。妻はアルツハイマー型認知症で要介護1。

以来、「困った時のケアマネ」で、居宅介護支援事業所のケアマネジャーさんには随分ご厄介になりました。私に電動車いすを世話したり、妻の徘徊に振り回される私に助言したりで、ケータイ番号入りの、ケアマネさんの名刺が欠かせませんでした。

昨年6月、妻は転倒骨折で緊急入院、手術。クリニックコスモス長野にリハビリ転院し、老健施設に移りました。要介護4の妻の表情は穏やかになりました。

高い天井、広い廊下、スタッフの明るい声掛け、笑い声と親身な看護・介護に、面会訪問の私はほっとしました。「こんにちは」「ありがとうございます」の日常挨拶にも感心します。情けない時に受ける他者の優しさほど、ありがたいものではありません。

私事で恐縮ですが昨年、孫娘がアルバイト先の東京の大型店で「月間ベストスタッフ賞」を頂いたと喜んでいました。私はコスモスグループのおひとりおひとりに、ベストスタッフ賞を贈りたいと思います。「ありがとうございます」

敬具

車椅子の寄贈がありました。

あいおいニッセイ同和損害保険株式会社から平成25年10月16日、車椅子1台の寄贈がありました。有効に使用させていただきます。



巻頭言

在宅介護に軸足を移し、子育て支援にも力を注ぐ

今年も昨年以上に高齢者の医療・介護・福祉のために貢献できるように、最善を尽くして参りますので、職員は勿論、地域の皆様のご協力を切にお願い申し上げます。

安倍政権の元で、経済はやや上向き傾向をしめたものの、消費税の増税、医療・介護・福祉の費用の増大に伴う利用者負担の増加等で、生活が必ずしも好転するかは不透明です。

私達コスモスグループは5つの法人の複合体ですが、①愛と誠をもって社会に奉仕する。②やさしさと思いやりの心で人に接する。③医療、介護、福祉を通して社会に貢献する。という理念を掲げ、今年は今までの施設介護から在宅介護へ軸足を移していきたいと考えています。

そのために当クリニックでは、訪問診療部門を拡大しつつ、24時間定期巡回随時対応型訪問介護看護事業所を開設し、長野市からすでに認可され、3月よりスタートの運びとなっています。

また高齢化が進む中で高齢化社会に対応して、各種サービスの展開を一層行っていくと同時に、少子高齢化社会の防止のため、少子化対策・子育て支援に力を入れていきたいと思っています。どうぞご御支持をお願い申し上げます。

募集しています

県下初の「定期巡回随時対応型訪問介護看護事業所」に働く職員を募集しています。介護福祉士・介護有資格者・パートも歓迎です。問合せ先 医療法人コスモス会 医療法人コスモス 新規事業準備室 田中・高野 026・254・6070

編集後記

ぽかぽかのおだやかな日が続いてたと思えば真冬の寒さに逆戻りしたりの今日この頃ですが、体はさぞ戸惑っている事でしょう。本年は、県下で、初めての24時間定期巡回随時対応型訪問介護看護事業所が3月に開設されます。コスモスグループの歴史に新たな1ページが加わります。今年もよろしくお願ひします。

卒中、心臓病、糖尿病、癌等ありますが、これらを克服する技術は益々進歩しています。

心臓病にはPCIといって手術しなくてもカテーテルで治す方法が確立されています。癌の切除も手術ではなく、内視鏡で瘤を取り除く方法が確立されているので90歳でもその治療に耐えることができます。

脳卒中中で不幸にして手足が動かなくなった場合でもロボットアームやロボットスーツなどが開発され、自分の思いに従って人造四肢が思い通りに動かすことができる技術も開発されています

重要臓器が機能不全となった場合でも移植によって新しい臓器に取り換えることもできる時代となり、益々それらの技術も向上してきています。

遺伝子学的に人間は120歳位まで生きることが可能です。そこまで元気で生きる方法を考え、実行していくことを考えなくてはいいけません。

残念ながらいずれ最期を迎えなければいけない時期もあります。

その時期は寝たきりになり、動けなくなり、しかも意識が不明瞭となってきた時です。その時はなるべく楽に最期を迎える方策を探すが求められます。食事や水分を無理に与えないことです。それが本人にとって一番、楽な逝き方だと思います。このような逝き方も考えておくべきだと思います。

年頭にあたり、元気でいつまでも長く生きる方法と最期をどのように迎えるかを考えてみました。

2014年課題と抱負

笑顔の対応、やさしさとおもいやりをモットーに。

副施設長 山田つえ

事務部長 山田徳実

新しい年を迎え、あらためて本年度を考えます。昨年は内部研修の充実とともに外部への発表へと繋がり、有意義な取り組みが出来ました。本年も研修・教育に力を入れていかれる体制を職員とともに、創り出していきたいと思います。そのなかでも、私たちの仕事はサービス業なのだとことを自覚していくが大切です。

つねに、利用者やご家族の要望に答えられているのか、見直していくこと。また職員は全員『笑顔』でいるでしょうか。暗いスタッフのいるサービス業は有り得ないはずです。職員が笑顔でいれば、利用者も声がかけやすく、親しみをもっていたただけるでしょう。もちろん、その人の尊厳を守るということは基本です。中心に利用者・家族がいるということをまず考えることが大切だと思います。利用者がおなじ土俵、同じ位置でかわり、利用者が気を使うことなく、職員に言える。また家族がもどめる、安心・信頼・楽しみにお答えできるように、日々の工夫や改善に務めていきたいと思います。法人の理念である笑顔の対応・やさしさとおもいやりをモットーに、そして心ある最高のケアを目指していききたいと思います。

■新事業所		
名 称	巡回訪問 24 コスモス	巡回訪問 24 コスモスあもり
運営主体	医療法人コスモス	医療法人コスモス会
場 所	住宅型有料老人ホーム内 1 階	サービス付き高齢者向け住宅 コスモスプラネットあもり内 1 階
提 供 サービス	24 時間定期巡回、随時対応型 訪問介護看護（連携型）	24 時間定期巡回、随時対応型 訪問介護看護（一体型）
開設予定	平成 26 年 3 月 1 日	平成 26 年 4 月 1 日

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の整備が始まりました。長野市においても、新しいサービスとして、24時間地域巡回型サービス

地域包括ケアのための24時間在宅支援サービスを。

団塊の世代が75歳の後期高齢者世代を迎える2025年における「地域包括ケアシステムの確立」に向け、様々な取組が具体的に動き出す2014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、

して生活していくお手伝いを続けていきますのでよろしくお願いいたします。

チームワークを大事に、より良い介護を目指します。

ヘルパーステーションコスモス 寺澤しげ子

ヘルパーステーションも、平成12年に開所になり、皆様のお力添えにより無事13年目を迎える事が出来ました。

新年を迎え、心新たに、ヘルパーステーションの心構えとして、利用者さんの気持を常に考え、利用者さんの立場に立った介護ができるようこれからも努力していききたいと思っています。

ヘルパーステーションも、昨年待望の新人を迎える事ができ、現在、常勤2名、事務1名、パート11名で訪問を行っています。又、今年度より、新規に、定期巡回随時対応型訪問看護・介護が始まり、ますます連携の必要性が高くなっていくかと思えます。今まで以上にチームワークを大事に、より良い介護が提供できるよう全員で頑張っていきたいと思っています。

スキルアップを図りながら、他職種との連携を強めます。

訪問看護ステーションコスモス 田尻昌子

訪問看護ステーションは、平成10年開所し15年がたちました。昨年は6年ぶりに新しいメンバーが加わり、変化のある年でし

ス事業「定期巡回・随時対応型訪問介護看護事業」の整備が昨年より開始されました。長野市では3つの事業所の整備計画とし、2014年の運営開始を目指し、事業者募集がありました。運よく!! コスモスグループの2事業所が選定されました。

長野市はもちろん長野県においても1番、2番でのスタートとなります。いろいろな意味で注目されますが、介護老人保健施設を中心に様々な介護サービスの提供で培った経験と技術を十分に生かし、また、柔軟な発想をもって事業展開していききたいと考えます。

公的介護保険制度が導入され、早14年が過ぎました。地域包括ケアシステムの実現に大きく舵が切られ、転換期から発展期へと変革の時代に突入したと言えます。この大変革期に、そしてこの事業にまさに関りをもてることに、自身も感謝したいと思います。

新しい事業所申請、指定申請、そしてこれから運営に関する若き???面々に心より感謝の意を表するとともに、今後のさらなる活躍を期待します。

いつでも繋がっている
安心を提供します。

「コスモスさいなみ事務長 福澤浩

昨年は秋から初冬にかけて、さいなみ本館のエアコン改修工事が行われ、利用者やご家族の皆様には多大なるご迷惑をおかけいたしました。皆様のご協力もあって無事に工事も終了しました。新たな年となり

また、12名の看護学生の実習受け入れを行った事で、訪問看護師の役割を再確認し、日々の業務の振りかえりにもつながりました。体調良く安心して在宅生活を送っていただく為のサポートをする事が訪問看護の一番の役割になります。

「信頼され、選ばれるステーション」になれるよう、スキルアップを図りながら、今年新たな事業となる「定期巡回随時対応訪問介護看護、連携型」が、スムーズに運営していけるよう、より、他職種との連携を図っていきたいと思っています。

自らの研鑽に励み、些細な相談にも丁寧な対応を。

居宅介護支援事業所コスモス 高島隼人

本年も、ご利用者、ご家族に丁寧な支援ができることを目標に取り組んでいきたいと思えます。よろしく願います。

現在、国が示す2015年の「地域包括ケアシステム」の実施に向け、様々な体制づくりが始まっています。私たちケアマネジャーも地域ケアシステムの一環として、地域の皆様や関係機関とのネットワーク構築を図り、柔軟かつ切れ目のない支援を提供していくことが課題になっています。

その一方で、ご利用者、ご家族の相談一つひとつに親身に応えていくことも大切だと考えています。介護生活は決して単純な道のりではありません。そのため、私たちは自らの研鑽に励み、些細な相談にも丁寧に応対していくことを心がけます。

寒い日も続いておりますが、利用者様には快適に過ごしていただいているものと思えます。

さて老健さいなみは法人の在宅関係の事業所も近くに有り、在宅とも関係の深い施設です。今年はこの新たなサービスとして「定期巡回・随時対応訪問介護看護」という事業所が3月にオープンします。このサービスは介護が必要な方が住み慣れた家庭で出来る限り生活ができるよう創設された24時間対応の介護保険サービスです。

長野市では初となるサービスですが、このサービスは在宅で生活する方でも、施設に入所しているような安心を提供できるように、一日複数回の定期的な訪問、24時間いつでも繋がっている安心、要請に応じて24時間いつでも訪問するというサービスを介護職員と看護職員が提供いたします。

今年は施設に入所しているご利用者から、在宅で生活するご利用者まで、新しい事業所も含めた各種介護保険サービスで包括的に援助できるように、職員一同頑張っていきたいと思っております。

高齢化率の高まりに
チーム一丸となって備えます。

「コスモス松川事務長 平沢正博

松川グループでは、昨年6月に介護付有料老人ホームの開所、そしてまたデイサービスセンターにおきましては、十周年を無事迎える事が出来ました。これもひとえに地域行政をはじめご近隣の皆様、ご利用者様、ご家族の皆様のご理解・お力添えあつ

サービスの調整役だけでなく、ご利用者、ご家族の支えであり続けられるよう、スタッフ一同、精一杯努めていきます。

ご入居・ご利用者様の「願い」に
アプローチできる介護を目指す。

「コスモス苑施設長 夏目宏明

コスモス苑、あまりデイサービスは開所して三年目に入りました。居宅は職員が変わって三か月が過ぎた状況です。コスモス苑の職員は福祉以外の仕事の経験を持ち、様々な能力を持つ者が少なくありません。逆に介護については試行錯誤の中、体得して来た所も多かったように思います。ユニット毎に職員を固定配置しての介護にも少しは慣れて来ました。

三年目の今年からは、ご入居・ご利用者様の「願い」にアプローチできる介護を目指す年として参りたいと思えます。願いを叶えるためには思い、気持ちを知るための関わりが必要です。日々の業務の中、それを行うことはなかなか大変と感じるかもしれません。職員が疲れていては、お話を拾い上げるゆとりも持てないでしょう。経済状況も職場環境も影響してきますが、仕事のONとOFFとを意識して切り替えたり、休みの日にはしっかりと気分転換をはかる等、元氣な職員が誠実にご入居者様、ご利用者様に関わることを目指して参ります。

介護保険制度も少しづつ改正して行きますが制度が変わっても住み慣れた地で安心して生活できるように努めます。

地域包括支援センターコスモスは長野市の委託を受けて更北地域を担当しています。介護保険を始め、一人暮らしや高齢になつて生活に不安なことがおこった時の相談窓口になっています。

日本全体でみると65歳以上の高齢者は2025年（平成37年）には3657万人となり2042年（平成54年）には3878万人とピークを迎える予測があります。又、75歳以上も増加していき、2055年（平成67年）には人口の25%を超えて今以上に高齢化社会が訪れる見込みです。介護保険の認定者も2013年（平成25年）には564万人とこの13年間に約2・6倍になり、

このうち軽度の利用者が増えています。その為今後は軽度の認定者は、市町村が行う総合事業を利用するようになります。介護保険制度も少しづつ改正して行きますが制度が変わっても住み慣れた地で安心して生活できるように努めます。



▲輪になって体操を行います。



▲参加者は口コミで人気も広がり徐々に増えています。

介護予防事業のひとつとして、生活らくかる運動塾（以下らくかる塾）がコスモスホールを拠点に現在サービス展開されています。今回、長野市から委託を受け、信更地区全域を対象に、昨年10月16日から、信更公民館にて、開催いたしております。スタッフが公民館へ出向き、サービス展開することは初めての取り組みとなります。

信更地区サテライト事業「生活らくかる運動塾」について
農閑期の更信地区へ出張サービス、地域への貢献を目指して初めての取り組みです。

コスモス長野デイサービスセンター 宮島 慎

らくかる塾は、6か月間の利用期間が設けられております。毎週水曜日を開催日とし、現在3か月目に入りました。主にストレッチ・筋力向上ができる運動指導をしています。また、開始時・終了時には、体力測定を実施し、データ比較ができるような形をとり、運動した効果がわかるようになっていきます。

第1期生は、途中参加を含め、16名となっております。最近では、開催の口コミを聞き、らくかる塾に参加したいという声が増え、嬉しい限りです。

これからも、地域の皆様から、サービスを安心して利用が出来る、地域に貢献していけるよう努力していきたいと思っております。

感染症対策

感染症でインフルエンザ、感染性胃腸炎の拡大で新聞をにぎわす季節となっております。私達職員も身近に感じ蔓延しない様に心掛けております。

プリコーションのアンケート、ありがとうございました。職員の皆様も知らなかったことを、再確認できた所があったと思います。個人の基本的な、手洗い、うがい、咳エチケット等理解して今後役に立ててください。

委員会では「持ち込まない、広げない、持ち出さない」を目標に！お互いの情報共有は必要となりますから拡大しない様に務めていきたいと思っておりますので御協力をお願いします。

感染症委員会

ワンポイントマナー講座

自宅訪問 玄関でのマナー②

遭遇インストラクター 原山哲也

第2回目は、自宅訪問時の帰るときのマナーをご紹介します。当たり前のことですが、意外とできていない方が多いマナーの一つです。是非、身に付けましょう。

① 長居はしない

用件を済ませたら、長居はしないようにしましょう。訪問した際に「お時間はよろしいでしょうか？」と聞いておくことも大事です。逆に相手が気持ち良くお話ししている場合は、時間の許す限り対応するようにしましょう。

② 挨拶は座布団を降りて

座布団に座っている場合は、座布団をおりて挨拶しましょう。座布団に座ったままの挨拶は、同じ立場（位）として相手を見ていることとなります。注意してください。

③ コートは裏返して持つ

コート類を持っている場合は、玄関の外で着るようにしましょう。また、コートは折りたたんで裏返しにして持つのがマナーです。（外からのほこりを家に持ち込まないという意味があります）もし相手から着るようにすすめられた場合は、「失礼致します」とことわってから着るようにしましょう。

④ 靴べらもお礼を言って

靴べらを貸していただいた場合は、「お借りします」、「ありがとうございます」と一言付け加えましょう。

⑤ ドアを閉める前にもう一度

靴を履いたところでお礼の挨拶をし、ドアを閉める前にもう一度お辞儀をします。

知っておきたい介護の技術

車椅子の座位姿勢

コスモス長野 理学療法士 荒井さつき

車椅子の姿勢について考えてみましょう。

歩行が困難になった方にとって、車椅子は1日の多くの時間を過ごす場所になります。その場所が快適に過ごせるように次の点に注意してみてください。

① 座面にクッション（座布団）は敷いてありますか？

車椅子の座面は固いものが多いです。床ずれにつながることもあるので長時間過ごす場合は座布団を敷きましょう。特にやせている方は、床ずれ防止用の専用クッションを使いましょう。

② 左右に傾いていませんか？



③ 前方に滑っていませんか？



不良姿勢で過ごすことは誤嚥や転落のリスクを高めたり、身体の変形や筋力の低下にもつながったりすることがあります。正しい姿勢で安全で快適に過ごせるよう見直してみてください。

エコ活動

キャップ回収量：874.3kg
キャップ総数：367,552個
ワクチン総数：437.2人分
（平成25年12月27日現在）

日々、エコ活動にご協力をいただきありがとうございます。当法人では平成22年からペットボトルのキャップを回収し、ワクチンに交換できるボランティア活動を行っています。開始してから、4年が経過し、数多くの方からのご協力により、着実に成果が出てきています。現在の回収状況についてご報告いたします。今後も皆様のご協力をお願いいたします。

コスモスさいなみ 矢澤
コスモス長野 堀川

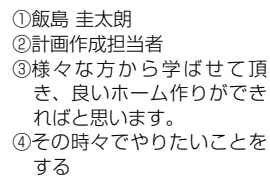
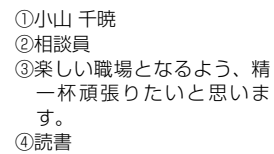
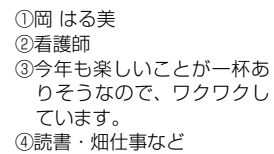
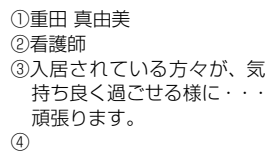
ウォーキングの効用

① ピッツバーグ大学のキリク・エリックソン博士らの研究によれば、実際に歩く人の方が蛋白質が多く、アルツハイマー病を発症するリスクが低いという事が明らかになりました。週に6マイル、1日約1.4〜2km程度と毎日通勤通学などで達成している人も多い距離です。

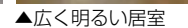
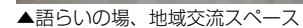
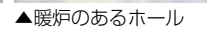
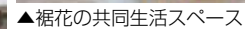
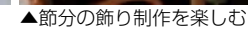
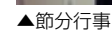
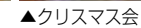
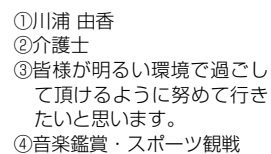
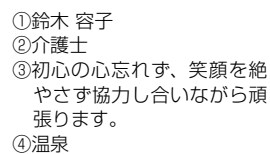
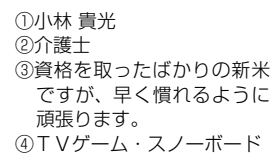
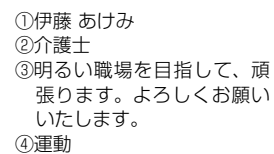
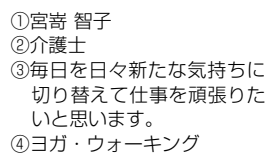
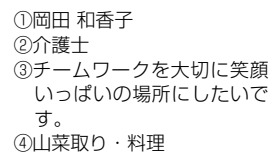
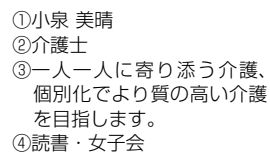
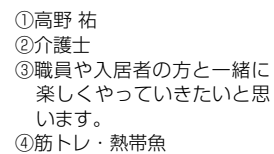
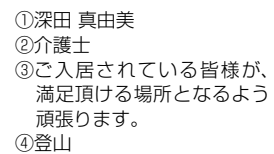
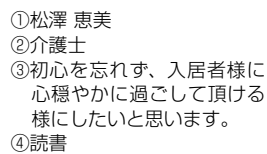
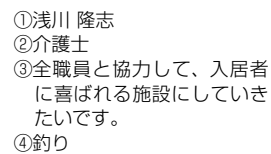
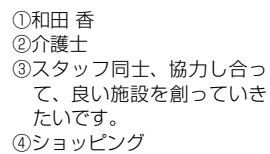
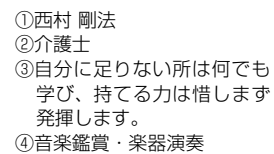
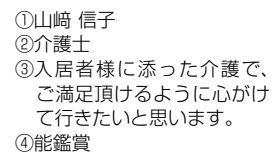
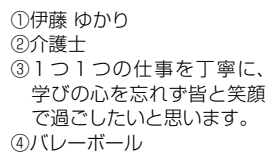
② 歩くことで脳は刺激を受け活性化します。βエンドルフィン、ドーパミン、セロトニン等のホルモンが分泌される事により、血流もよくなり、肌の新陳代謝が活発になります。ダイエットにも良い。

③ その他に、心臓血管強化効果、免疫力増強効果、リラックス効果、骨太強化、快調・快眠・開通効果も得られます。





- ①名前
- ②職種
- ③抱負
- ④趣味等



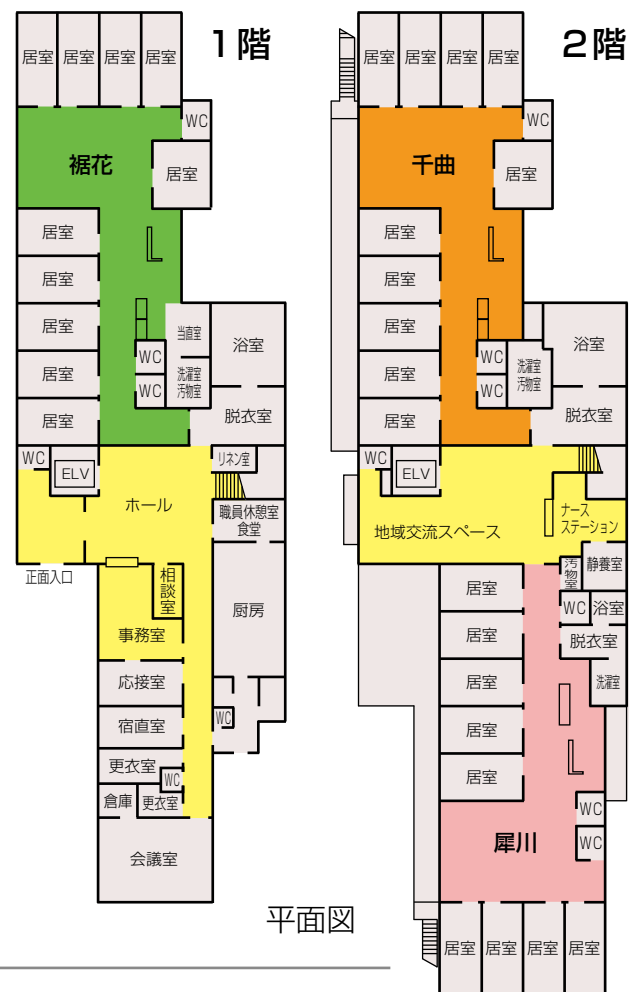
やさしさと思いやりの心をもって、日々取り組んでまいります。

介護付有料老人ホームコスモスあもり施設長 清水 稔

平成25年12月1日、長野市安茂里伊勢宮に、社会福祉法人ウエルフエアコスモスの2つ目の事業所となる「介護付有料老人ホームコスモスあもり」がオープンしました。入居定員は29室で、長野市より地域密着型特定施設入居者生活介護の指定をいただきました。

に配慮した「住まい」としての居住空間を整備した有料老人ホームであり、食事の提供、介護の提供、洗濯・掃除等の生活支援、健康管理などの日常生活を送るうえで必要なサービスを提供する特定施設としての機能、そして、コスモスグループの全面的支援による、医療と福祉の充実に、終の

の心をもって、日々取り組んでまいります。
今後とも、皆様のご支援、ご協力をお願いいたします



平面图