

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、季節にあつた選曲と、入居者に合わせた懐かしのメロディーを演奏して...



▲「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、倉興幸さん。



▶もうひとつのユニット「新メンバー」島涼さん。

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さいなみ

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

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

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...

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。



巻頭言

在宅介護に軸足を移し、子育て支援にも力を注ぐ

医療法人コスモス理事長 清水 健

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。

現代の医療の発展は目覚しく、早期発見・早期治療によって、病気が克服しやすくなりました。我が国の優れた医療制度によって、世界に誇れる長寿社会が生まれました。

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。

高齢となり、色々な病気を抱えている方も生かすように思う気力がある間は、それを全力で支援するのが私達の使命だと思います。

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。

編集後記

ほかほ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。

コスモスグループ職員構成

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。

Table with 2 columns: Position and Number of Staff. Includes roles like 医師 (10名), 看護師 (75名), 介護職員 (371名), etc.

職員総数 630名

平成26年1月1日現在

# 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 山田こづえ

事務部長 山田徳美

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。職員が笑顔であれば、利用者も声がかげやすく、親しみをもっていただけるでしょう。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。利用者をおなじ土俵、同じ位置でかかわり、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つに、日々の工夫や改善に務めていきましょう。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せん。

**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続けるために、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

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

てのことと感謝しております。飯田下伊那地域の高齢化率は、全国的にも高くなっており、その家族構成も年々変化しております。こうした中でも、高齢者の皆様が安心して、より良い生活を営めるよう、チームスタッフが一丸となり、クリニックをはじめ五つのセクションで医療・介護の連携を持ち情報を共有し、ご利用者様・ご家族様に寄り添った援助を常に心掛けて行きたいと考えております。

**介護保険制度が変わっても変わらぬ安心を提供します。**

地域包括支援センターコスモス所長 田中和子

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つ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せんが制度が変わっても住み慣れた地で安心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ひします。

**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、利用者さんの気持ちを常に考え、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つています。

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名で訪問を行つています。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つていくかと思ひます。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つていききたいと思ひます。

**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。

長野市はもろ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つた経験と技術を充分に生かし、また、柔軟な発想をもつ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ひます。

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さ??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。

**いつでも繋がつて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。皆様のご協力もあつて無事に工事も終了しました。新たな年となり

た。

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つ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つていききたいと思ひます。

**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きたいと思ひます。よろしくお願ひします。

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添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対応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ひます。

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。

今年に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、職員一同頑張つていききたいと思つております。

**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

た。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年。**

コスモス苑施設長 夏目宏明

コスモス苑、あもりデイサービスは開所して三年目に入りました。居宅は職員が変わつ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ひます。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リ、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。

# ワンポイント マナー講座

## 自宅訪問 玄関でのマナー②

接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。

## 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、リラククス効果、骨太強化、快調・快眠・開通効果も得られます。

## エコ活動

コスモスさいなみ 矢澤 堀川  
コスモス長野

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。

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)

## 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。

## 信更地区サテライト事業「生活らくがる運動塾」について

農閑期の更信地区へ出張デーサービス、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



▲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、生活らくがる運動塾（以下らくがる塾）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。スタッフは公民館へ出向き、サービス展開することは初めての取り組みと

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、らくが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よう努力していきたいと思っております。

## 第24回全国老健大会に参加して

日々のサービスを振り返ること、努力することの大切さを実感出来ました。

コスモスさいなみ介護士 矢澤 公浩

平成25年7月24日〜26日の3日間、石川県金沢市にて第24回全国介護老人保健施設大会が開催されました。当法人からは過去最多4題（食事の内容2題、口腔ケアの内容2題）の演題発表を行いました。参加者及び応援隊を含め総勢11名の参加となりました。

全国の老健施設の職員が一堂に会し、日々行っているサービスや取り組みを発表し合う大変貴重な場です。私は今回、「排泄」の座長をとめさせていただきました。座長は各発表後に会場からの質疑応答を行い、無い場合には座長が質問や意見を述べるという役割がありました。事前に抄録を読み様々な視点から発表内容を解釈するという、とても貴重な体験をすることが出来ました。

今回の参加では日々のサービスを振り返る事、努力することの大切さを実感することが出来ました。また、参加した仲間、他部署の方々で日々の業務ではあまり関わりがありませんでした。その仲間と3日間共に学び、夜は宴に華を咲かせた事は大切な思い出となり、今後の仕事の励みになります。生かしながら今後も職務にあたっていきたいと思います。

次回の老健大会は平成26年10月15日〜17日に岩手県で開催されます。ご興味のある方は復興も兼ねて足を運んでみてはいかがでしょうか。

## 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





①重田 真由美  
②看護師  
③入居されている方々が、気持ち良く過ごせる様に…頑張ります。  
④



①岡 はる美  
②看護師  
③今年も楽しいことが一杯ありそうなので、ワクワクしています。  
④読書・畑仕事など



①小山 千暁  
②相談員  
③楽しい職場となるよう、精一杯頑張りたいと思います。  
④読書



①飯島 圭太郎  
②計画作成担当者  
③様々な方から学ばせて頂き、良いホーム作りができればと思います。  
④その時々でやりたいことをする

職員紹介

- ①名前
- ②職種
- ③抱負
- ④趣味等



①伊藤 ゆかり  
②介護士  
③1つ1つの仕事を丁寧に、学びの心を忘れず皆と笑顔で過ごしたいと思います。  
④パレーボール



①山崎 信子  
②介護士  
③入居者様に添った介護で、ご満足頂けるように心がけて行きたいと思っています。  
④能鑑賞



①西村 剛法  
②介護士  
③自分に足りない所は何でも学び、持てる力は惜しまず発揮します。  
④音楽鑑賞・楽器演奏



①和田 香  
②介護士  
③スタッフ同士、協力し合っ、良い施設を創っていきたいです。  
④ショッピング



①浅川 隆志  
②介護士  
③全職員と協力して、入居者に喜ばれる施設にしていきたいです。  
④釣り



①松澤 恵美  
②介護士  
③初心を忘れず、入居者様に心穏やかに過ごして頂けるようにしたいと思っています。  
④読書



①深田 真由美  
②介護士  
③ご入居されている皆様が、満足頂ける場所となるよう頑張ります。  
④登山



①高野 祐  
②介護士  
③職員や入居者の方と一緒に楽しくやっていきたいと思えます。  
④筋トレ・熱帯魚



①小泉 美晴  
②介護士  
③一人一人に寄り添う介護、個別化でより質の高い介護を目指します。  
④読書・女子会



①岡田 和香子  
②介護士  
③チームワークを大切に笑顔いっぱい場所にしたいです。  
④山菜取り・料理



①宮崎 智子  
②介護士  
③毎日を日々新たな気持ちに切り替えて仕事を頑張りたいと思います。  
④ヨガ・ウォーキング



①伊藤 あけみ  
②介護士  
③明るい職場を目指して、頑張ります。よろしくお願ひいたします。  
④運動



①小林 貴光  
②介護士  
③資格を取ったばかりの新米ですが、早く慣れるように頑張ります。  
④TVゲーム・スノーボード



①鈴木 容子  
②介護士  
③初心の心忘れず、笑顔を絶やさず協力しながら頑張ります。  
④温泉



①川浦 由香  
②介護士  
③皆様が明るい環境で過ごして頂けるように努めて行きたいと思っています。  
④音楽鑑賞・スポーツ観戦

# 介護付有料老人ホームコスモスあもり 安茂里伊勢宮にオープン



▲新年会



▲クリスマス会



▲節分行事



▲節分の飾り制作を楽しむ



▲裾花の共同生活スペース



▲暖炉のあるホール



▲語らいの場、地域交流スペース



▲広く明るい居室

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ェアコスモスの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。

当日は、ご来賓の皆様、地域の皆様、建築関係者の皆様、我々コスモスグループ関係者など60名の方々にご臨席いただき、盛大に開所式が執り行われました。

地元、長野市、安茂里地区の皆様のための施設として、高齢者が暮らしやすいよう

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



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より、終の棲家として安心して過ごして頂ける様に、私たちスタッフ一同、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。今後とも、皆様のご支援、ご協力をお願いいたします。

