



コスモス通信

第21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
コスモス在宅クリニック
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
グループホームウエルフェアあもり
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
居宅介護支援事業所コスモスプラネット篠ノ井
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
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
巡回訪問 24 コスモス
巡回訪問 24 コスモスあもり
福祉用具レンタルコスモス

今年介護老人保健施設コスモス長野は、20 年の節目を迎えました。この間いくたびか介護保険制度の改正がなされました。特に昨年は消費税引き上げ延期のための収入減のため介護関係の国の予算は、2・27%の減となりました。介護業界は大変厳しい状況にあります。ですが、わがコスモスグループは、地域包括ケアの拠点として超高齢社会に対応して参りたいと考えます。特に老人保健施設は、在宅復帰を目指す地域施設なので退所された場合でも、コスモスグループあげてご心配のないように努めて参ります。

そのためにグループ内地域連携室を設置し、ご家族の手を煩わせないで在宅復帰支援をするシステムを作りました。

また今年度は介護老人保健施設が20 年経過し不都合が生じているため改装することになりました。

個室を増やし、症状に応じ男女別に入所受け入れを円滑にできるようにいたしました。

デイサービス、デイケア要支援者が介護保険からはずれ市町村の管轄になりました。総合事業となるため、これに対応できる様にいたしました。そのためパワーリハの導入、電機治療器、電動マッサージ機を導入したり、アロマテラピー、リフレクソロジーなどの

巻頭言

20 年の節目、改革の年へ

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

コスモス長野ご利用の皆様へ

平成 8 年 4 月 1 日に開設したコスモス長野も 20 年の歴史を刻もうとしています。この 20 年の間に、介護保険の様々な制度の変化があり、利用者様ならびにご家族の皆様の価値観にも変化があったように思われます。

また、コスモス長野の建物についても老朽化が始まっており、ご利用者様にご迷惑をおかけしたことも多いことと思います。

そこで、ご利用者様の快適な施設生活の維持と、リハビリ機能の充実、在宅介護支援の強化等を目的に、平成 28 年より増改築を行うこととなりました。

工期につきましては、平成 28 年 2 月から 5 月の約 4 ヶ月間となります。具体的には、

- ①要支援者および要支援外の高齢者に対するリハビリの充実
- ②重介護認定者に対する通所リハの強化
- ③認知専門棟と一般床棟の配置転換
- ④4 人部屋から個室への転換
- ⑤個室の増築になります。

この度の工事につきましては、増改築のためご利用者様にはご迷惑がかからないよう細心の注意を払って行う予定ですが、騒音等のご迷惑をおかけする事もあるかと思いますが、ご了承の程宜しくお願いいたします。

部所を導入しました。

また高齢者がペットとともに暮らせる老人ホームなども計画していきたいと思っております。

単なる業務としての介護ではなく心のこもった、優しさと思いやりのこもった介護ができる施設を目指したいと思っています。

今年度は十千十二支では丙申年（ひのえさるどし）です。

革命の年と言われています。よい方向に改革できる年にしていきたいと思っています。

皆様のご協力をお願いします。

また、認知専門棟と一般床棟の配置転換ならびに個室への転換については、変更内容の詳細な説明と居室変更のお願い等のご了承を徐々に行います。個室への変更等詳細については、その都度早めにお打ち合わせさせて頂きたいと思ひます。なお、個室をご希望されるご利用者様につきましては、その旨担当支援相談員にお申し出ください。（室料として1ヶ月15000円前後のご負担）

コスモス長野のご利用者様、ご家族の皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、増改築の目的をご了承頂き、ご協力の程宜しくお願いいたします。

医療法人コスモス事務部長 山田徳実

ボランティア紹介

茶の会 琴の音を聴きながら 裏千家の点前を愉しむ

コスモス長野では、月2回茶会が開催されご利用者様に喜ばれています。

茶道の講師は夏目八重子先生です。先生の流派は裏千家で、18歳の時から始められて60年に及んでおられます。家元から許可された茶名は「宗園」とおよびします。

点前（お茶を立てること）は、お弟子さんが陰立てとなり、ボランティアの方々と共に行つておられます。

茶道具は夏目先生ご自身がお茶菓子とともに持参されています。

茶会の時間は、琴の音がフロアに流れ、落ち着いた雰囲気の中でお茶が戴けると好評です。

ご利用者の95歳の男性は「心がほぐれます。この日がとても楽しみです」との事です。



▲コスモス長野で開催された茶会

多種多芸 第6回

ヘビーメタルバンド

介護付有料老人ホーム
コスモスあもり

介護士西村剛法さん



昨年12月、県下最大と称されるホクト文化ホールの大ホールにて、素人ながら演奏する機会を頂きました。

幼少よりギターを・・・と言えば恰好良いのですが、始めたのが2年ほど前、現在でも音符は読めず、コードも3つしか覚えていませんがなんとか弾いています。バンドは社外の他職種の方と組み、ヘビーメタルという種類の騒々しい楽曲を演奏しています。

個人としては、勤務している介護付有料老人ホームコスモスあもりにて、入居者様のお茶の時間に静かな曲を演奏したり、鈴を持つて頂き一緒に合奏してもらいなど、レクの一環として取り入れています。「見ざる、言わざる、聞かざる」という体の衰えの順を表す言葉があります



が、最後の「聞かざる」は最期を意味するそうです。最後の瞬間まで存在する「聞く」という能力に、私には何ができるのか？ 模索している途中です。

老いても賢い脳



「年をとると度忘れや物忘れは増え、認知症も現れる」と言われていますが、脳は年を重ねるごとに賢くなるのです。

記憶力は40代を過ぎる頃から落ちていきますが、その一方で「統括性知能」と呼ばれる人をまとめたり、仕事を束ねたりしていくような、いわゆる経験を重ねても衰えることはありません。

年をとるごとに蓄積されていくことから別名「結晶性知能（クリスタルインテリジェンス）」とも呼ばれています。

記憶力を落とさない方法に「自分を励ます」というものがあります。人は自分の記憶力に対する自信の持ち方で記憶力をコントロールすることが出来るのです。

その証拠にこんなお話があります。ある高齢者の方に「年をとると記憶力が落ちるんですよ」と事前に説明してから記憶力のテストを行うと、その人の成績は落ちてしまいました。

その後「自信を持つてくください」と励ました上でもう一度同じテストを行った結果、その人の成績はグンと上がったそうです。

「年のせい」とあきらめてしまうのではなく、「自分の記憶力はまだまだ伸びる！」と自分を励ますことが、記憶力を伸ばす一番の秘訣です。

編集後記

今年は、申年です。勇気を持つて一歩踏み出す、思いきった変化がチャンスと呼びます。

インフルエンザが流行のピークを迎えつつあります。風邪やインフルエンザが簡単に伝染してしまうのは、いたるところにウイルスが存在するからです。したがって手洗いが最も予防としてはよいのです。ついでに申し上げますとカラオケボックスが最も感染しやすいそうです。

密接で換気が悪い上に、マイクを使いまわしつばを飛ばして大声で歌うからです。

インフルエンザを1日で治療をする薬が某大手製薬会社から2018年に発売されるようです。（日本経済新聞）

わがコスモスグループからは、極力インフルエンザ患者をださないようにお互いに衛生管理を徹底しましょう。（勝田）

長野松代総合病院編
各科専門医が答える
新今必要な病気の知識
ここが知りたいQ&A



信濃毎日新聞に連載された「健康Q&A」が一冊の本になりました。清水剛先生も執筆されています。コスモス長野一階事務所でも販売しています。

発行・信濃毎日新聞社
編者：JA長野厚生連長野松代総合病院
定価：1512円（税込）

われ以外みなわが師なり

医療法人コスモス事務部長 山田徳実

平成28年、新年を迎え私の人生訓でもある「我以外皆我師也」(「われ以外みなわが師なり」と読みます)の言葉をご紹介します。

この言葉は、小説「宮本武蔵」「新書太閤記」で有名な作家、吉川英治の言葉です。また、「新書太閤記」に、次の一節があります。「秀吉は、卑賤に生まれ、逆境に育ち、特に学問する時とか教養に暮らす年時などは特に持たなかったために、常に接する者から必ず何か一事を学び取るということを忘れない習性を備えていた。ゆえに、彼が学んだ人は、ひとり信長ばかりではない。どんな凡人な者でも、つまらぬような人間からでも、彼は(秀吉)その者から、自分より勝る何事かを見出して、そしてそれをわがものとしてきた。」この一節が示すように「我以外皆我師也」は、秀吉の人生そのもの

だったのです。

人は時として、自分より弱い人と判断したり、自分より年下の人からは、何ひとつ学ぼうとはせず、逆に、自分の地位や権力を鼓舞します。しかしながら、心がけ次第で、自分以外の人たち、すべてから、何かしらのことを学べるということなのです。

またその学びは、人だけではなく、真つ白に雪化粧した町並み、澄み切った青空、やわらかく差し込む陽光、さわやかに吹き抜ける風、そして路傍の石や雑草からも学ぶことができ、いかどこかに忘れてきてしまった「心」を思い出させてくれるのです。

新年にあたり、「我以外皆我師也」という言葉をご紹介します。いただきました。人と人との係りの中で、何かのときに、道標になればと思います。

在宅強化型として、在宅をサポート

コスモスさいなみ事務長 福澤 浩

介護老人保健施設コスモスさいなみも昨年、在宅強化型老人保健施設として認定されました。今後は在宅系事業所とより協力しながら、高齢者の方々が住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らしていけるよう、在宅生活をサポートし、施設入所もスムーズにできるようにしていきたいと思っております。

さて、さいなみの施設も平成13年7月の開所から今年で15年目を迎えるこ

とになりました。これもひとえに皆様方の暖かいご支援・ご愛顧の賜物と深く感謝申し上げます。そしてこれから

も、ご利用者様が快適に過ごせる施設でいられるよう、そしていつまでもきれいな施設でいられるよう、施設の維持管理でも早めの対応を心掛けていきたいと考えております。今後より一層のご指導・厚情を賜りますようお願い申し上げます。

先入観を排除し、キメの細かい介護支援を

地域密着型介護老人福祉施設コスモス苑施設長 夏目宏明

地域密着型の特養コスモス苑も5年目を迎えることが出来ました。昨年は特養には厳しい介護報酬改定がありましたが、皆様と共に助け合いながらここまで来ることが出来ました。

またグループ研修では施設間の相互交流を通じて、そこから様々な気づきをいただきました。ユニットケアのコスモス苑は職員の固定配置により、ご入居者様の情報を24時間シートで把握してお世話するというメリットがあります。

しかし研修で来ていただいた職員の

職員も笑顔で働ける職場づくり

介護付有料老人ホームコスモス苑施設長 清水 稔

「介護付有料老人ホームコスモス苑も」も、皆様のご支援をいただき、開所から丸2年が経過しました。お陰様で、ホームとしての姿も徐々に構築されてきており、ご入居者様とともに毎日が楽しく、やりがいのある日々が続いております。

その中には、開所1年目にはなかった、ご入居者様の看取りも経験し、辛い思いもいたしました。逆に「有料老人ホームという住まいとして、入居者の皆様に満足していただけるサービスをいかに提供し続けるか」という課題も明確になり、我々職員のモチベーションを高める要因にもなりました。

感想から、私達がご入居者様のことを全て知っているという思い込みのもとに「この方はくだから…」という先入観に基づく関わりをしていることがあるかもしれないという反省をいただきました。

今年度は普段のご入居者様を理解しながらも、その時々で皆様のお好みを確認した上でよりきめの細かい介護支援を行うって参りたいと思います。

平成27年度の介護報酬改定に対しては、法人として最大限可能な対応を行い、マイナス改定にも負けない強固な運営基盤を作るべく取り組んでおります。

3年目を迎える平成28年は、ホームとしてさらなる向上のために、ご入居者やご家族の皆様にとつてより安心と安全なホームを目指すとともに、介護付有料老人ホームコスモス苑の職員が、いつも笑顔で働ける職場になるよう努めて参ります。

2016 抱負と課題

よく見て、よく聞いて、よく話をして

コスモス松川事務長 平沢正博

昨年は、介護報酬の改正があり色々な面での影響はありましたが、ご利用者様におきましては大きな事故等もなく過すことができました。この場をお借りして、関係者の皆様に御礼・感謝申し上げます。

今年はいっぴく暖か、青空いっぱい、気持ちのいい元旦を迎える事が出来ました。今年はどういう年になるのでしょうか。

今年の干支は「丙の申(ひのえさる)」。

ご希望に沿うために、心豊かな職員を目指す

介護付有料老人ホームコスモスプラネット篠ノ井施設長 最上裕一

コスモスプラネットは、篠ノ井に介護付有料老人ホーム・グループホーム・居宅介護支援事業所・デイサービス、

安茂里にサービス付き高齢者向け住宅・ヘルパーステーション、そして福祉用具関連事業の7事業所を運営しております。

コスモスグループの基本理念に加えて、「安心・安全・信頼のサービス提供」と「ホスピタリティ(おもてなし)

となつて見えてくる」年だそうです。

活動的で賑やかな申年に倣い、ご利用の皆様がますます楽しく喜んで頂ける時間と場所作りに、職員一同一丸となり選ばれる施設となるべく、これまでに以上にサービスの質の向上に取り組んでいく所存です。

「見る、言わざる、聞かざる」という三猿にならずに、『よく見て、よく聞いて、よく話をして』実行・行動(躍動)のある年にしていきますので、本年もどうぞよろしく願っています。

の徹底」をモットーに日々一生懸命仕事に励んでいます。

昨今、我々のサービスに対するご要望は以前と比べて多岐にわたる気がしています。おひとりおひとりのご希望に沿うためにも、介護医療に関する知識と技術の向上はもちろんの事、心豊かな職員となるべく、事業所を越えて、職員一同協力しながら歩みを進めて行きたいと思っております。

第三者評価に基づく信頼されるステーションに

訪問看護ステーションコスモス所長 田尻昌子

訪問看護ステーションでは、昨年新たに2名の看護師が加わり8名でサービスを提供しています。年々訪問件数は増えてきていますが、それと共に連携すべき関係事業所も増え、連携の難しさを感じている所です。

今年1月に事業所として初めて第三

他サービスとの連携で柔軟な対応を

ヘルパーステーションコスモス所長 寺澤しげ子

介護保険が平成12年に導入になり、同時にヘルパーステーションが発足しました。

最初は、何もかも分からず、介護保険課に確認することの連続でしたが、何とか皆様に支えられ今に至っています。今後予防が市町村に移されて行くようになるなど、色々な面で対応の変化が求められるようになってくるかと思われませんが、有料等のサービスを利

私自身2月末に退職にあたり塚田真知子さんにバトンタッチすることになりました。

これからも巡回訪問との連携を深めながら、今後も続けていきますよう願っています。

自らの研鑽と医療機関との連携を図り

居宅介護支援事業所コスモス介護支援専門員 高島隼人

社会保障が厳しくなる今日、居宅介護支援事業所では、ケアマネジャー・二人体制による相談支援体制の充実を図りながら、ご利用者、ご家族の相談に丁寧に応じ、多様に抱える在宅介護の課題に一緒に向き合っていくことを大事にしています。

また、専門職として安心して相談ができるように積極的な研修導入による自らの研鑽、近隣病院をはじめとした医療機関との介護連携を図り、在宅介護を支え続けていくことに努めます。

ワンポイント★マナー講座

第7回 敬語①

接遇インストラクター 原山哲也

敬語は相手に対して敬意を表すものです。コミュニケーションをスムーズにするためにもその場に適した正しい言葉を選ぶことが重要です。

“敬語”と聞くと難しく感じるかもしれませんが、使っているうちに自然と慣れていくので、普段から正しい言葉を使うことが大切です。

今回は、「敬語の使い分け」についてご紹介します。

①丁寧語を使う

仕事では、基本的に「丁寧語」を使います。丁寧語は物事を丁寧に伝える言い方です。立場に関係なく、丁寧に表現することにより、相手を尊重していることを伝えます。

語尾に「です」「ます」をつけ、単語の頭に「お（ご）」をつけます。まずは丁寧語を使えるようにしましょう。

例) 「お電話、ありがとうございます」

②目上の人には敬語を使う

上司や先輩などの目上の人や外部の方に対しては、相手を立てる「尊敬語」を使います。

尊敬語は相手の行為や物事、状態に対して、その人物を立てて表現します。

「られる」や「お（ご）…になる」などの表現方法があります。

例) 「理事長が本年の目標を話された」
「ご家族がお帰りになる」

③自分や身内はへりくだる

自分から相手に向かう行為・物事については、相手を言葉で立てる「謙譲語」を使います。

尊敬語は相手の行為や物事に使いましたが、謙譲語は自分の行為や物事に使います。

「お（ご）…する（申し上げる）」や「お（ご）…いただく」などの表現方法があります。

例) 「お知らせします」
「ご報告申し上げます」
「ご連絡いただく」



ユマニチュード

去年は3回の研修会を実施、
今年もグループ内での定着を推進

コスモス苑 施設長 夏目宏明

昨年度からコスモスグループでは、ユマニチュードを今後の介護と看護における重要なケア手法ととらえ委員会として取り組んで参りました。委員の4人は独立行政法人国立病院機構東京医療センターでの第5回、第6回のユマニチュード入門コースをそれぞれ2名ずつ受講する機会を与えていただき、インストラクターより本物のユマニチュードのケア技法、その感覚を身体で体験していただくことが出来ました。

11月、12月は研修で実際に感じてきた感覚の一部をグループ全体の職員にお伝えすべく、我々全員で不十分ながらも、ユマニチュードの背景にある理論と実際の技術の一部について3回にわたり研修会を開かせていただくことが出来ました。

奥の深いユマニチュードですが、これまでの短い期間での学びの中で最も注目すべき所は、包括的マルチモーダルケア（multimodal＝多様式の）の部分であると考えます。見る、話す、触れるなどの感覚器への刺激が連続的にケアの間ずっと途切れることなくご利用者様の脳に伝わることにより、関わる介護者との間に良い感じ、うれしい、楽しい感じが生まれることになるのです。このようにご利用者様、介護者側双方に良い関係が生まれる中で行われるユマニチュードを今年もグループ内で推進してまいりたいと思います。



▲コスモスたせこホールにて行われたユマニチュードの社内研修会の様子。ユマニチュードについての説明の後、委員会スタッフによる実演も行われました。

イベント

コスモスグループ
234名が参加した盛大な新年会、
10年勤続表彰対象者も23名に

1月28日（木）メトロポリタン長野にて、新年会を開催いたしました。

出席者数、234名と盛大な会になり、

清水理事長の挨拶で始まり、ご来賓の若林恵子夫人、高橋宏典議長、塩入学市議よりご挨拶をいただきました。

10年勤続表彰は23名、その中の10名が参加しており、壇上にて清水理事長より表彰を受けました。代表で有料篠ノ井の井口保生さんが挨拶を行いました。余興では、コスモスさいなみ、コスモス長野の職員が華麗なダンスを披露。続いて、コスモス倶楽部主催のビンゴ大会を行い

ました。

最後に清水隆一先生の挨拶で閉会となりました。



10年勤続表彰者（23名）

岩川美帆、武田由美子、井口保生、村松和美、小林恵、高橋寛、窪田倫世、相澤健一、松下真紀、長谷部美智子、村松千晶、北村和貴、井澤千景、石坂恵里香、大久保恭子、田幸幸希、棚田淳史、北澤きみ子、田中和子、山岸ゆかり、佐藤なおみ、児玉有子、伊藤真裕美

イベント

コスモスさいなみ
健康を祈念して
米粉の繭玉作り

新しい年をお祝いし、一年の健康を願い繭玉を作りました。

栄養士と連携を取り、米粉100%の粉を食紅で色を付け、柳の枝に付けました。枝に付いた大きさの違う繭玉からは利用者様の一生懸命取り組んだ様子が伝わってきました。

粉の残りは一口大にのぼし3時のおやつに利用者様の前で焼き食べました。



目で楽しみ、匂いで楽しみ、味わって楽しむ事が出来ました。

イベント

GHCコスモス長野
サンタになって
楽しみました

12月23日、昼食を兼ねてのパーティーにむけて、手まり寿司・ツリーポテトサラダを作り、賑やかに飾り付けを行いました。



パーティーでは、サンタクロースの帽子をかぶって記念撮影、ハンドベルで「聖この夜」を演奏、利用者さんに盛り上げていただき、楽しいクリスマス会になりました。皆さん、ありがとうございました。

イベント

介護付有料老人ホームコスモスあもり
裾花中学校3年5組のみなさんが、
クリスマス会で素敵な歌声をプレゼント

12月24日のクリスマス会に、裾花中学校の3年5組の皆さんが来所、素敵な歌声を響かせてくださいました。ジングルベルなどの歌を楽しんだ後は、職員が扮するサンタクロースも登場し、

5年3組の皆さんにお礼のプレゼントを手渡しました。その様子は12月29日版の長野市民新聞にも紹介されました。



▲12月29日発行
長野市民新聞



イベント

有料老人ホーム&グループホームコスモスプラネット篠ノ井
ちびっこ獅子が登場し
「かわいいね」と大人気に

毎年1月2日には篠ノ井会区の大神楽保存会の皆さんが来て、有料老人ホームのホールで勇壮な獅子舞を見せてくださり、今年一年間の入居者の皆さんの健康を祈念してくれました。

開設以来今年で8回目。お正月恒例の行事として、皆さん楽しみにされています。地元保存会の方々と一緒に、近所に住む4歳の男の子、日向君が小さな獅子頭を被って大きな獅子のそばで同じ舞いを披露、可愛くて大人気です。



▲4歳の日向くん。みごとな舞を披露してくれました。



▶保存会のみなさんによる本格的な獅子舞。