

「人に携わる、 人を思える、 ひとを育てる」

医療法人「コスモス副施設長 山田ごづえ

新年あけまして、おめでとうござい
ます。本年もよろしくお願ひいたしま
す。

さて、日々の流れは目まぐるしく瞬
く間に、時が動いてきました。施設も
20周年を迎えた。人の成長にたとえるな
らば、自立をした時期をむかえたとい
ました。特に人材育成においては、新
人・現任・介護リーダー・看護部の研修・
通年を通しての各委員会の研修また、
委員会とのリスクへの対応・年間に及
ぶ法人研修などが確立され、様々な機
会のなか、多職種が共同体となり学び
の場ができたことです。関わりをふか
ました。

20周年を迎えた時期をむかえたとい
ました。特に人材育成においては、新
人・現任・介護リーダー・看護部の研修・
通年を通しての各委員会の研修また、
委員会とのリスクへの対応・年間に及
ぶ法人研修などが確立され、様々な機
会のなか、多職種が共同体となり学び
の場ができたことです。関わりをふか
ました。

「人からの恩義を忘れて 私欲を貪るような者は、 人といえるか」

医療法人「コスモス事務部長 山田徳実

新年あけましておめでとうございます。
今年もよろしくお願ひいたしま
す。

さて、日々の流れは目まぐるしく瞬
く間に、時が動いてきました。施設も
20周年を迎えた。人の成長にたとえるな
らば、自立をした時期をむかえたとい
ました。特に人材育成においては、新
人・現任・介護リーダー・看護部の研修・
通年を通しての各委員会の研修また、
委員会とのリスクへの対応・年間に及
ぶ法人研修などが確立され、様々な機
会のなか、多職種が共同体となり学び
の場ができたことです。関わりをふか
ました。

「2017年を 迎えて」

総合支援事業本格始動

2015年4月に施行された総合事業の実施が、2017年3月までの猶予期間が迫り、各地で本格的に実施され始めています。

「総合事業」へのコスモスでの取り組みを紹介します。

自宅でもできる体操を中心化 効果を実感できるプログラムを提供

「コスモス長野デイサービスセンター 管理者 宮島 慎

まずははじめに、聞きなれない総合支
援事業のご説明をさせて頂きます。

まず、「地域包括ケアシステム」と耳
にしたことはありますでしょうか?

厚生労働省は、2025年を見据えて、
以下の方針を打ち出しました。

2025年には、団塊の世代が75歳
(後期高齢者)に到達し、一層高齢化が
進んでいきます。その中で、住み慣れ
た地域で生活が継続できるように、「介
護・医療・生活支援・介護予防」を切
れ目なく提供できる体制と地域づくり
が必要とされます。これが『地域包括
ケアシステム』の構築になります。

今回、地域包括ケアシステムのひと
つであります、「介護予防」がクローズ
アップされており、この介護予防事業
は、各市町村で、取り組みをするよう
になりました。長野市では、今までの
介護予防事業(一次予防事業、二次予
防事業)から、介護保険制度の枠組み
の改正をし、地域支援事業を「新しい
介護予防・日常生活支援総合事業」に
変わりました。

今回、コストで事業が始まりまし
ました。

コスモスでは、約2時間の提供時間
のなかで、「ご自宅での体操ができる」
ことを目標に、「ご自宅でも出来るスト
レッチ体操を中心に指導しています。

ただの運動指導だけではなく、参加
前と参加後の運動効果がわかるように、
体力測定を実施し、自宅での体操プロ
グラムの提供ならびに、「ご自身の目標
に合わせて、歩行トレーニング・階段
昇降トレーニング等を提供しています。

その他に、リラクゼーションを目的と
した「医療機器でのマッサージ」、認知
症予防に特化したりハビリマシン「コ
グニバイク」、リラックス効果を目的と
した「アロマタイザ」を利用しても
らえるように機器の設置をしました。

通所型サービスの見学は、いつでも
可能となっています。見学の希望の際
は、283・8578宮島まで、お手
数ですが、お問い合わせを頂きたいと
思っています。

デイサービスの取り組みとして、柔

柔道整復師会との連携や地域行事への参加 質の高い介護をサービスの提供を目指す

「コスモス松川デイサービスセンター 棚田淳史

松川町では平成28年4月1日から総
合事業が開始されました。松川町の総
合事業とデイサービスの取り組みを説
明します。

介護保険認定前の事業対象者の枠が
でき、利用料金は市町村独自で認定さ
れ、保険請求は日常生活支援総合事業
費での請求となりました。

今年度から「通所型サービスA型」
が創設され、1回あたり216円で利
用可能です。要支援1は378円で月
4回まで、要支援2は389円で月8
回までの利用が可能です。利用者の経済的
な負担が減り、通所サービスの需要が高ま
ることが見込まれ、デイサー
ビスでは希望があれば受入を隨時して
おります。

前年度までは、要支援者の通所利用
は一事業所に限定されていましたが、
今年度から複数の事業所利用が可能と
なりました。サービス提供時間も午前、
午後の半日利用や2時間程度の利用等、
個々のニーズに合わせて柔軟な対応が
求められています。

デイサービスの取り組みとして、柔

をとおして人材の育成が行われている
と実感しています。

これは、施設の土台となるとともに重
要なことが積み上げられたことに通じ
ています。敷地内に、「人は基礎である」
と書かれた石碑があるがごとき組織を
つくるのは、まさにこの言葉に集約さ
れ、人に携わる、人を思える、ひとを
育てることが出来始めたことは大きな
成果としてあげられます。私たちほど
こを目指して、どのような仕事をして

いくのか。言うまでもなく利用者様主
体が共通課題です。理念にうたわれる
「やさしさ」と「思いやり」の施設を
追求し、チームワークをプラスして同
じ目的にむかい、更なる飛躍の年にな
るようにしたいと思います。

大阪夏の陣より600年ほど前の平安
時代によまれた句で、百人一首にもあ
りますが、まさに時代は激変し、想
像もできないくらいの年月が経つてし
まつても、その名はしっかりと多くの
人の心に刻み込まれ、時に映像と言う
ツールでその存在意味を再認識してい
るのだと思います。

現代社会においても予定した計画通
りに事が進められることの方が少ない
その名を歴史に燐然と輝かせた人物こ
そが、真田信繁といえます。

義を重んじ、やると決めたら、迅速
に行動する。绝望的な環境の中でも、
己を奮い立たせ、味方を鼓舞し、自ら
のできることを全力で尽くす。そんな姿
は、私にとっても憧れであり、現代
を生きる我々にとって、見習うべき姿だ
と思います。(大河ドラマ 真田
丸での映像による影響をかなり受け
てはいますが・・・)

「滝の音は、絶えて久しくなりぬれ
ど、名こそ流れ、なほ聞こえけれ」
頃から自分を磨き、「義」を大切にし、
「今がその時」という瞬間を見逃さず、
全力で行動したいと思います。
今年も宜しくお願ひします。

2017年 新年にあたり、私も日
頃から自分を磨き、「義」を大切にし、
「今がその時」という瞬間を見逃さず、
全力で行動したいと思います。

今年も宜しくお願ひします。

道整復師会と連携し、六ヶ月間を一クー
ルとした介護予防運動を実施していま
す。五人一組の小グループで足に重り
をつけた筋力トレーニングやゴムバン
ド、バランスボールを使つた運動を午
後の一時間集中して行つています。奇
妙な運動が見られるかもしれません。
数月には測定を行い評価を聞き、身体
機能向上へ現在20名程度の参加者がい
ます。

また、認知症予防として、毎日30分
のドリル、裁縫、折り紙で作る作品、
個人のちぎり絵等の創作活動、地域の
行事へ参加し刺激を受けることで身体
機能の維持を図つてています。創作活動
や地域の行事への参加は大変喜ばれて
います。

今後ますます、質が高い介護を提供
できている施設がお客様から選ばれて
いきます。

「選ばれる施設になれる」利用者様一
人一人に満足して頂き、職員一丸となつ
て取り組んでいきたいと思います。

ユマニチユードという革命

地域密着型介護老人福祉施設コスマス苑 施設長 夏目宏明

現在、コスマスグループではユマニチユード委員会を通じ、その導入に向けて取り組みを始めているところです。そのような折、平成28年8月7日に公益社団法人生存科学研究所、上智大学、国立病院機構東京医療センター主催で創始者のロゼット・マレスコッティとイヴ・ジネスト両氏を上智大学に迎えて講演が行われました。フランス語の同時通訳を介してではありました、ユマニチユードの技術がどのような哲学か

から生まれてきたのかを直接、創始者の口から聴けるチャンスに恵まれ、その思想を肌で感じることが出来ました。技術や理論を学ぶ上で一番役に立つことは、それを作り出した当人から話ををお聞きすることです。人生の在り方を価値観が理論を支えているため、書物からは得られない理解が得られるのであります。その意味で講演会ではユマニチユードの哲学的根幹に直接触れることが出来、大変うれしい経験をしました。

コスマスクリニック 診療放射線技師 藤田源之熙（通称名…源さん）によれば、この機器は、骨密度測定装置で、骨密度が分かる「骨密度測定器」を導入しました。超音波使用の測定装置でありますから、X線使用のものとは違つて何度測定しても人体に害を与えない優しい測定装置です。またこの装置は移動装置（重さ約10kg）してご使用にもなれますのでお貸しもできます。

更に、同装置の取り扱い者は法令で定められていますが、施設看護師なら取り扱つても問題ありません。取り扱いはとても簡単ですぐ覚えられます。アルコールを踵（かかと）に噴霧する

大丈夫ですか！「骨密度」

（超音波骨密度測定器導入）

ことによって清潔に使用でき、その測定時間はたったの10秒間です。関係する職員のみなさまが老健施設に入所者様の骨密度を知つていることはとても大切なことです。もし、入所者様の骨密度が「大丈夫かな！」と、気になりましたら担当医師にご相談され、医師からの指示があればいつでも測定できますので、面倒だなあ、いやだなあと、ためわらざと連絡ください。看護師のあなたたって簡単に測定できませんし、忙しい時にはクリニックの「源さん」に声をかけてください。何時でもお役にたちたくおまちしております。

忙しい業務の中でも心の余裕と楽しみを職員自ら運営する互助会「コスマス俱楽部」

コスマス俱楽部会長 大日方孝行

コスマス俱楽部は職員による運営で、会員相互の厚生と、普段なかなか接することのない他部署間の職員

9月から12月にかけての研修旅行

では、1泊2日の宿泊と日帰りに分けて実施し、他部署間の交流と楽し

い思い出を作つていただいています。

今年度は、宿泊は横浜千葉、東京ディズニーリゾート、日帰りは東京築地の研修旅行を実施しました。

1月の新年会では10年勤続者の長きにわたる功労を表彰させていただいている。又、今年度よりコスマスが20周年となり20年勤続者の表彰を平成29年の新年会より行います。余興では、コスマス俱楽部の役員で考えたゲームを行い、当選者には景品も贈呈しています。

5月の新入職員歓迎会では、新入職員の紹介と、今後むけての意気込みを発表し、余興では新入職員が約1ヶ月前から練習していた歌や踊りを披露し、毎年とても盛り上がっています。新入職員の活気に先輩職員も見習わなければ！ という気持ちになつています。



天気に恵まれた研修旅行。富士山やスカイツリーも眺望できる絶景スポット千葉鋸山で記念撮影。夜は食事をしながら参加者同士の交流を深める

ワンポイント☆マナー講座

第9回 ご案内のしかた

接遇インストラクター 原山哲也

今回は、お客様（利用者様・ご家族様・業者等）が来られた時の案内方法をご紹介します。お客様が来られたら、迅速に対応し、担当者に取り次ぎましょう。

◎お客様を案内する時のポイント

一緒に目的の場所へ向かう時の案内

- お客様の2～3歩先の斜め前を歩く。
- 相手のペースに合わせて歩く。
- お客様が通路の中央を歩くように。
- お客様に完全に背を向けずに、少し斜めになつて歩く。
- 曲がる時や階段、エレベーターに差し掛かったら、「こちらを右に曲がります」など言いながら、進行方向を手で示して誘導する。

階段での案内

- お客様は手すり側を歩いていただく。
- 昇る時は自分が後ろ、降りる時は自分が前を歩く。（お客様より高い位置を歩かないのが基本）

エレベーターでの案内

- ドアが開いたら自分が先に乗り、操作盤の前に立ってドアを押さえる。
- お客様を奥へ通す。
- お客様に対し背を向けるように立つ。
- 降りる時はお客様に先に降りていただく。

健康長寿食

コスマスプラネット長野
管理栄養士 酒井 陽子

心の健康を大事にしましょう

不安やストレス、落ち込むことがあると、心だけでなく体までも害することがあります。前向きな意欲を失い、自分を責めたりすることで不眠やうつ病になると、脳の機能が低下して認知症のリスクも高まります。元気がないと、食事もいつもよりおいしく感じられなくなり、料理をすることも億劫になります。そんな時には、心を癒す料理を食べましょう。

血管を丈夫にしましょう

血管が汚れてしまうと血栓、脳梗塞、動脈硬化を引き起こします。命を脅かす病気を予防しましょう。血管のうち動脈は酸素や栄養分を全身に届け、静脈は二酸化炭素や体内の老廃物を運び出します。血管は体の循環に欠かせない生命線とも言えます。

血管の内側が汚れると血の塊が詰まってしまう血栓や脂肪などの塊が詰まる梗塞、血管が硬くなる動脈硬化になり命を脅かすこともあります。

免疫力を上げましょう

免疫力を上げることで風邪、感染、アレルギー、炎症による老化を予防し、若さを保つことも大切です。免疫力は、ウイルスや細菌をブロックして病気にならないようにする力のことを言います。これが働くかないと風邪、感染症、アレルギー、がんなど様々な病気にかかりやすくなります。更に病気で炎症が起きると体に大きなダメージとなり、老化が進みます。いつまでも若々しくいるためにも免疫アップによい食事を心がけましょう。

骨を丈夫にしましょう

つまづいて転んだら骨折、閉経後に骨粗しょう症を予防しましょう。その土台が骨です。骨が弱くなるとちょっと転んだだけで骨折を引き起こすことがあります。女性は閉経後、骨の健康を守つててくれたエストロゲンが分泌しなくなり、骨粗しょう症になりやすいため、食事から骨作りを考えましょう。

- ①減塩
- ②野菜をたっぷり食べましょう
- ③魚も摂取しましょう。
- ④簡単にできる手作り料理も大切に・・

参加報告
**第27回全国介護老人保健施設
全国大会に参加して**

平成28年9月14日～16日大阪にて開催された第27回全国介護老人保健施設大会にて、私たちは「とろみ濃度表を活用したケアの統一を目指して」という題材で発表を行ないました。

他職種、他施設の方がわかりやすく理解しやすい発表にするため、沢山の方のお力添えをいただきました。大阪での3日間は、普段接する機会が少ないコスモスグループの職員と共に学び、今後の仕事の刺激となりました。準備は四苦八苦の日々を過ごしましたが、今振り返ってみると、参加してよかったです！ という感想が一番にきています。

報告 コスモスさいなみ 渡辺美佳



▲全国介護老人保健施設大会会場
 ◀参加したコスモススタッフ

平成28年12月5日、若里市民文化ホールにて開催された長野市介護予防講演会『からだ』『こころ』『地域』が健康になる方法お伝えします！』に行きました。講師は岡山県津山市市役所作業療法士の安本勝博氏です。自分は健康、元気だと感じる条件として、自分で「やる」ことがたくさんある人、家族やご近所とうまくお付き合いできる人、趣味を持つている人等が挙げられていました。

参加報告
自己らしく生きるために、介護予防講演会を聴いて

介護保険を利用し始めるに、専門家が関わっているにもかかわらず、機能を維持することが精一杯になつていて、という指摘がありました。生活やハビリにおいて、自分の生き方や大切にしている事に、本人が能動的に関わることができるようにサポートすることが重要だと感じました。

報告 コスモス長野

理学療法士 高橋みどり



▲ご家族など90名の参加で盛況に行われた祝賀会

イベント
**裾花中学校の生徒さんも迎えて
3周年記念祝賀会を開催**

平成28年12月1日をもちまして、介護付有料老人ホームコスモスあもりは無事に3周年を迎えることができました。日頃の感謝を込め、ささやかではあります、3周年記念祝賀会と昼食会、家族会を開催させていただきました。

理事長のご挨拶から始まった祝賀会では、ご入居者様とご家族様、ご来賓の皆様など合わせて90名の皆様がご参加くださいました。

当日は、ご入居者様とご家族様、ご来賓の皆様など合わせて90名の皆様がご参加くださいました。

その後の昼食会では、普段ご入居者が召し上がる事がある食事を皆様にもお出しし、とても喜んでいただけました。ありがとうございました。



▲オカリナの演奏を披露してくれた裾花中学校の生徒さん。素敵なお色でした

イベント
**コスモスさいなみ
ハロウイン衣装の
可愛い保育園児来所**

コスモスさいなみ通所リハビリテーションをご利用の根岸六郎様はリハビリを兼ねた作業活動でジオラマを作成。今回、岡山県岡山市に本社がある介護スタッフ向けのユニフォーム製造会社の発行する「あたたかいご」の公募コンクールで作品の写真を投稿。全国から集められる200作品の中から最優秀作品賞を受賞。10月末に岡山県の企業担当者がコスモスを訪れ表彰式を行いました。



根岸様は15年前に脳出血が原因で右半身麻痺がありデイケアをご利用されています。右手が思うように動かないながらも元測量士の経験を活かしながら様々な材料（ダンボールや発泡スチロールなど）を使いながら作成。今まで

根岸様は応募したジオラマで5つ以上の作品を作られ、今回、富士山の模型を応募し受賞されました。根岸様は、今後も様々なものを作つてみたいと意欲を燃やされています。



▲ハロウイン衣装の園児たちとハイタッチを交わす入所の皆さん



日々学ぶことが多く充実しています。知識向上はもちろん在宅での患者様、御家族との関わりから始まり、これから更に多く求められる在宅看護について、現在の仕事を通じて、知識、技術の取得、スキルアップを常に目指し頑張って行きたいと思っています。

多種多芸 第8回

サクソフォン
クリニックコスモス長野
**看護師
 高見澤真樹子さん**

中学の頃よりサックスに憧れサックスの音色に恋しうまいアルトサックスとテナーサックスを手にし休日を使い教室に通いながら吹いています。休日のみ練習のためまだ初心者の分類ですが、サックスを吹き音色に心癒されています。まだ自分が目指す音色に辿り着く事は遠いですが、これからも様々な演奏を練習し楽しんでいけたらと思っています。

サックスを吹いてる方、他楽器を演奏している方、音楽好きな方、是非声をかけて頂けると嬉しいです。宜しくお願いします。

紹介が遅れましたが、私はクリニックコスモス長野1階外来で勤務しています。外来やG.H往診介助、訪問看護業務他、施設応援等地域活動の一部といった多様な仕事をさせて頂いています。

