



コスモス通信

第25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プラネット

介護用品販売コスモスボールスター

保育所たんぽぽ

昨年十二月二十六日に地域主要病院の院長先生をお招きして、地域医療懇談会を開催しました。来て頂いた先生は、信州大学心臓外科教授岡田先生、長野市医師会長宮澤先生、更級医師会長三井先生、長野赤十字病院院長吉岡先生、南長野医療センター篠ノ井総合病院院長小池先生、松代総合病院院長春日先生など、施設のトップリーダーでした。

医師会長先生は予防医療の重要性と医療介護の連携について話され、吉岡先生は日赤病院の老朽化のため十年後を目標に新病院の建設移転について述べられ、小池先生は医療と介護の包括支援センターの重要性について述べられ、春日先生は病院の経営・運営の難しさについて話されました。

地域医療懇談会にて高齢者介護の将来を語る

私は主催者側として最初の挨拶を致しましたが、その内容について述べてみます。

コスモスグループは医療法人・社会福祉法人・株式会社からなり、現在三十七事業所を運営しています。平成八年から二十年経ちました。

事業内容は高齢者医療と介護および職員の福利厚生にかかわる仕事です。

少子高齢化の問題（二〇五〇年日本の人口は一億人を割る。二二〇〇年には人口は五〇〇〇万人となる）今年の出生人口は九四八〇〇〇人で百万人を割る状態が続いています。

また、二〇四〇年には高齢者世帯四十四％、一人暮らしの高齢者は三十九％になると言われています。

子育て支援をして少子高齢化を防が

なければ、日本経済は破綻を来たします。どういう形で子育て支援をするかが問題であります。

平成二十九年の長野県の求人倍率（求職者一人に対して雇いたいという企業側の倍率）は一・七倍以上となり、人手不足となりつつあります。

特に高齢者施設では人手不足となり、このため二〇三〇年には老人ホームが倒産するばかりでなく、銀行も倒産するところが出ると言われています。

現時点でも認可された特別養護老人ホームや有料老人ホームが人手不足でベッドを埋めることができない所が出てきています。介護福祉養成専門学校の入学希望者が定員の五十％を満たさない所が出てきて、このままでは廃校となる恐れがあるといわれています。

したがって介護従事者を若者に頼るだけでなく、六十歳以上の元気な高齢者にゆだねなくてはならないと思います。すなわち、前期高齢者が後期高齢者を介護する必要性に迫られています。

また、介護を施設から在宅介護にシフトしていくことも考えていかなくてはなりません。安倍総理の言うように、これからは「一億総活躍時代」にしていかななくてはならないでしょう。在宅介護する親族にも介護料を支払うシステムも必要となるでしょう。病院も急

巻頭言

人のために尽くせば尽くすほど自分にかえってくる

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

新年おめでとうございます。
新しい年を迎え、職員の皆さんは新しい気持ちで仕事に復帰されたことと思います。

今年も皆様のお世話になると思いますが、宜しく願っています。

私は他人のために何かをすることは結局は自分にかえってきて、自分に何かをしたことと同じであると思って仕



スマイルナイン
長野県シニア大学2年生
9人がチーム結成

長野県シニア大学2年生の9人がチームを結成し、昨年11月16日に初めてのボランティア活動として当法人に来られました。

シニア大学は、60歳以上の第一線を退いた人達の生きがい作りや生涯学習のための学びの場で、2年制の大学です。当日は、コスモス長野とさいなみで花の植え替えをして頂きました。

元氣いっぱい明るい皆さんばかりでこれから人手不足が続く今日、当施設にとって頼もしいシニアの人達でした。

お手紙

介護老人保健施設さいなみ入所棟 2F
入所者様からのお手紙です

あつと云う間の2ヶ月が過ぎました。
この間、皆様方には大変お世話に成り有りがとうござい
ました。
そして思い出に成ったのは敬老会が盛大に開催して頂
いたことです。
リハビリに付いては、入所時は自力で歩く事不能状態
でしたが、先生のご指導で、踵で地面を歩く事が出来るま
でに回復しました。この恩を無駄にする事なく一日でも長く
持続出来るよう頑張つて行きます。又、書道の先生にはご
指導いただき筆不精ながら百人一首を一冊の本に完成する
事が出来ました。
そして発声の件に付いては先生のご指導により現在特訓
中です。必ず良い結果を出します。
それから最後まで歩行中必ず付き添って頂き、帰宅後自
立出来るかが心配ですが、ママと長男に助けられながら頑
張ります。
又この施設に戻ってきたときには、よろしくお願い申し
上げます。

「ゴッドハンド愛の誓い」
電子書籍版発売

理事長が書いた小説（ペンネーム武川謙三）「ゴッドハンド愛の誓い」が皆さんお持ちのパソコン、スマートフォンやタブレットで読めるようになりました。

アマゾンのホームページで Kindle 版を購入することが可能です（購読には、アマゾン、Kindleへの入会が必要です）。

購入価格は500円と本書籍よりもお手頃な価格で提供しております。



私の1冊

連携室 田中 剛

サミュエル・スマイルズ著
自助論

「天は自ら助くる者を助く」150年以上も前に執筆された名書「自助論」が私のおすすすめ本です。

この本と出合ったのは、私が中学2年生の時、それから20代後半までのおよそ15年の間繰り返し読んだ「バイブル」です。世界中の300を超える偉人たちの様々な成功や失敗のエピソードが書かれており、読む側をポジティブな思考に導いてくれます。

この本はいわゆる自己啓発本のような扱いを受けますが、方法論が書かれているわけではなく、あくまでも精神論です。ネット上の感想サイトでは「個人主義の聖書」という風に書かれています。若者向けの本ではありますが、今の自分を見つめ直したい方は一読の価値があります。

編集後記

理事長先生と総合病院に行きました。待ち合いの腰掛けの隣の席にいた方が、咳をさかんにしておられました。

理事長先生はあまりの咳込みにもっておられた新しいマスクを差し上げました。本号の五味沢感染防止対策委員長の記事にありますように咳をするとウイルスは2mから3mに飛びます。咳エチケットを守りたいものです。

新しい年を迎えました。フレッシュスタートで行きましょう。本年も宜しく願い申し上げます。

(勝田)

性期医療が中心となり、慢性期医療は施設と在宅へと変わっていくのではないかと思われます。

最近特に子供が親の面倒を見ない、世話をしない傾向が多く見られるように感じます。高齢者介護施設が充実してくるにつれてこの傾向は強くなってきています。

樋口了一氏の有名な『手紙』の内容をしつかりと理解して、いままで日本経済を支え子育てに専念してきた高齢者に、より大きな暖かい手を差し伸べていきます。

人材確保は地域との共存から

医療法人コスモス副施設長 山田こづえ

明けましておめでとうございます。皆様には、おだやかに新春を迎えられたこととお喜び申し上げます。日頃から暖かいご支援ご協力を賜り、心からお礼申し上げます。

昨年は全国同様に介護人材確保が深刻でした。新聞のチラシを活用した地域の人材活用に取り組み、なかでもシニア層を対象とした働く時間の多様な選択などを取りいれ、60代から75歳までと巾の広い年齢層の6名を採用につなげる事ができました。介護保険がスタートとした平成12年からは10年間で約2・5倍の人材が必要となり、団塊世代が75歳を越え平成37年には、約4・5倍の257万人の介護人材が必要と推測されていくそうです。さらに深く深刻な状況を変えていくには、今まで

ることが期待されます。三十年後の自分を想像してみてください。

*手紙から抜粋し一部紹介します。

「年老いた私がある日今までの私と違ったとしても、どうかそのまま私のことを理解して欲しい・・・

え出来なくなるかもしれない。足も衰えて立ち上がることもすら出来なくなったら、あなたが弱い足で立ち上がるうと私に助けを求めたよう

にとられない豊かな発想が求められます。変化する実情に今までは違うという意識を変えなければならないと思います。

しかし、高齢者ケアを支えるのは人であるので、ケアの質はスタッフの質に大きく左右されます。絶対数が不足していれば、質のよいケアを提供することは不可能になってしまいます。質と量の双方を同時に担保する必要があります。おおきな課題です。また人材確保は地域との共存のなかから社会的価値のある仕事であるということをし、広く理解してもらうことも大切であると思います。多方面に発信しながらどなたにとっても働き甲斐のある、働きやすい職場づくりの環境を整えることを進めて行きたいと考えます。

に、よるめく私にどうかあなたの手を握らせて欲しい・・・

「あなたの人生の始まりに私がしっかりと付き添ったように、私の人生の終りに少しだけ付き添って欲しい・・・

私の子供たちへ 愛する子供たちへ」

「パラダイムシフト」がキーワード

新年明けましておめでとうございます。

2018年(平成30年)に実施される診療報酬ならびに介護報酬の同時改定(6年に一度)における各々の改定率が確定しました。

○医療 診療報酬……+0・63%
調剤 診療報酬……+0・19%
薬価……………-1・65%
材料価格……………-0・09%
○介護報酬……………+0・54%

(介護職員処遇改善分除く)
医療に係る診療報酬ならびに介護報酬については、何年かぶりのプラス改定となりました。しかし、医療については薬価等が引き続きマイナス改定となりましたので、実質はマイナス改定となります。具体的な内容については、これから2月にかけて決定していく予定です。

今回の同時改定では、団塊の世代の全ての人が75歳以上となる2025年に向けて国民一人ひとりが状態に応じた適切なサービスを受けられるように、

医療法人コスモス事務部長 山田徳実

「効率的かつ質の高い医療提供体制の構築」「地域医療構想実現を踏まえた病床の整備(高度急性期機能・急性期機能・回復期機能・慢性期機能)」「地域包括ケアシステムの推進」「自立支援・重度化防止に資する質の高い介護サービスの実現」「多様な人材の確保と生産性の向上」「介護サービスの適正化・重点化を図ることにより、制度の安定性・持続可能性を確保」を重点課題として、医療・介護の連携をはじめ各種報酬に反映しているようです。

今回の同時改定への対応で重要なことは、この先概ね20年後の社会構造、経済構造の変化を意識しながら、より細やかで、柔軟的な考えをもつて対応することです。

「パラダイムシフト」まさにこの考え方が重要です。「パラダイムシフト」とはその時代や分野において当然のことと考えられていた認識や思想、価値観などが革新的にもしくは劇的に変化することを、変化を起こすことをいいます。

「コミュニケーションをさらに深めて

老人保健施設コスモスさいなみ事務長 福澤 浩

平成30年は、医療保険と介護保険の同時改定が行われる年となり、医療・介護業界も変化を求められる年となりそうです。

しかし、法改正があり、求められる役割も変化する中、忘れてはならないこともあります。それは自分の家族を安心して預けられる施設でなければいけないということです。その為にも大事にしなければいけないと考えていることは、今までより御利用者、御家族様とのコミュニケーションを大切に考え、さらに深めていくことだと思っています。

御利用者様、御家族様の気になること、不満な事も気兼ねなく相談できる

ユマニチュードの実践に向けて

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

新年あけましておめでとうございます。コスモス苑とあもりデイサービスは、共に昨年長野市の指定更新を受けました。新たな年の始まりにあたり、心も新たにご入居される皆様、また通所でご利用いただく皆様へのやさしく、親切なかかわりを心がけていきたいと思っています。

コスモスグループでは、ユマニチュードの実践に向けて昨年もユマニチュード委員会による研修が行われました。

施設、そして改善していける施設になっていかなければいけません。

介護の現場で働いている職員はやさしくて他人の為に努力することが出来る素晴らしい人間ばかりですが、お互いの気持ちが一方向行にならないように、コミュニケーションをとっていくことは大事なことです。

今年は、医療保険と介護保険の同時改定が行われる変化の年ですが、御利用者様、御家族様とのコミュニケーションという原点を見つめ直し歩んでいきたいと考えています。

ユマニチュードは、4つの柱と心をつ

かむ5つのステップの日々の実践に他なりません。すべてを身に付けてから実践するというのでなく、試行錯誤しながらうまく行かない所を検討し、工夫しながら実践し続けることが重要だと思っています。コスモス苑でも取り組んでいきたいと思っています。皆様も是非、お取組みをお願いいたします。

狭義では科学革命と同義です。

過去にない人口減少ならびに人口構造の変化、それによる経済活動、経済構造の変化という環境の中で我々が経済活動を維持するためには、この「パラダイムシフト」が必要です。新たなことを革命的に起こすから、やったことのないのは当たり前、やったことのないことをやらなければ取り残される、今までは今まで、革新的な発想と実行力。これが「パラダイムシフト」の概念で、特にリーダーにはこの「パラダイムシフト」が必要となります。

私たちを取り巻く環境は(時代)ま

次なるステップへの準備の年

医療法人コスモス松川事務長 平沢正博

新年あけましておめでとうございます。

また、新たな年が始まりました。利用者様と陽射しの温かい穏やかな元旦を迎えることができました。

今年は冬季五輪やサッカーワールドカップなど、スポーツの一大イベントも次々と開催されます。日本中が明るい話題に包まれることを、今から心待ちにしているところです。

成年はどんな年になるのでしょうか。これまで時間をかけて育ててきた作物を収穫する年。「結実」を表す年でビジネス、勉強、家庭での取り組み、人間関係……これまで続けてきたさまざまな取り組みに、きつと良い結果が表れる年になるとあります。努力が報われ、

2018

抱負と課題

平成、最後の1年に向けての取り組み

介護付有料老人ホームコスモスもあり施設長 清水 稔

新年あけましておめでとうございます。
我々介護事業者にとって大きな変革の1年になるであろう平成30年が始まりました。

4月には、6年振りとなる介護と医療の報酬同時改定が行われます。内容につきましては、既に概要が発表され介護報酬については、わずかながらのプラス改定となりました。しかしながら、全ての介護事業者が均等に報酬が増えるというような甘い状況ではなく、新設される各種加算をどれだけ確保していけるかという、これまで通りの流れになっていきます。今後示される報酬単位や加算算定基準について、明確に分析をして、最大限に加算を確保できる体制を構築していきたいと思っています。また、長野市の第7期介護保険事業

計画が4月からスタートします。長野市の高齢者福祉計画の根幹となる「あんしんいきいきプラン21」も現在策定中であり、今後3年間の事業内容が示されることとなります。次の3年間ということは、2020年の東京オリンピックまでの期間になり、東京を中心とした日本全国が好景気の影響を受ける中で、人材の確保や育成など、どこまで高齢者福祉事業が出来るのか？かなり不安要素はありますが、期待も込めてプランの決定を注視していきたいです。

包括支援センターは介護保険などの相談窓口としてサービスを利用する人達のためのお手伝いをしています。平成27年に介護保険制度が改正されました。その中の一つに住民主体の支援合いを進めて、誰もが住み慣れた地域で安心して生活していくことを目的とした事業があります。以前は平均寿命の長さが問題でしたが、今は「健康寿命」が大切といわれています。健康寿命とは健康上問題がな

真心と誠意を持って

ヘルパーステーションコスモス主任 塚田眞知子

川中島、更北を中心として長野市南部にお住いの高齢者宅へ引き続き、真心と誠意を持って本年も訪問させて頂きます。

今年4月には3年に一度の介護保険制度の大きな改訂があります。直面する内容に対しては正しく理解をする事、それを職員や非常勤ヘルパーの皆さんに伝える事、更にはご利用者様とそれが家族様にも丁寧な説明と同意を

たくさんの「安心」を届けます

医療法人コスモス訪問看護 田尻昌子

訪問看護では、昨年度1名の看護師が交代し5名で看護サービスを提供しています。また、老人保健施設との兼

務でリハビリスタッフも加わり、リハビリにも対応できる訪問看護として、今年度もサービス内容の拡大を図って

発足から10年、飛躍の年へ

株式会社コスモスプラネット施設長 最上裕一

新しい年、株式会社コスモスプラネットは介護事業に参入し10年が経過しました。10年前、介護付有料老人ホームを開設した頃は、給食部と介護事業部併せて40人程だった従業員も、現在は100名を超えるなかなかの大所帯となりました。

また、この10年で私たちを取り巻く環境は大きく変化し、今までの常識、今までのやり方だけでは対応が困難な

事も増えてきました。さらにこの春は介護報酬改定も予定されています。

新しい年は、節目を迎えた新しいスタートと併せ、培ってきた物事を大切にしながらも変化を恐れず、従業員がそれぞれ持つ個性を認め合いながら、新しい発想、新しいアイデアを皆で楽しめる組織作りを進め、飛躍の年としたいと思います。本年も宜しくお願いします。



医療法人コスモス

安川浩司先生



〔経歴〕

昭和59年 秋田大学医学部卒業

同年 信州大学病院脳神経外科入局
以後県内の病院で脳神経外科医として研鑽を積む。

平成21年より医療法人コスモス勤務
現在に至る。

〔日頃診察して感じる事〕

介護施設の性格から高齢化が進んでおり、ご利用者の病気は肺炎、高血圧症、糖尿病、心不全、尿路感染などが多く、診察の難しさを感じる。

〔モットー〕

患者の急変の場合には24時間365日いつでも対応できるように心掛けている。

〔趣味〕

音楽鑑賞で邦楽、洋楽は聞かない。またサッカー観戦が好きで有名選手のことは大方の事は知っている。週1回高速道路をドライブすることですトレスを発散している

これからの医師としてのあり方は、清水理事長先生、山口先生、荒木先生のように定年後でもお元気に働いておられるお姿に尊敬の念を持っており、一歩でも近づきたいと思っており、自分は脳神経科医から総合診療科医を目指していきたい。

自宅は近いので、毎日コスモスまで歩いて通勤している。

その咳、そのくしゃみ、咳エチケットしていますか？

マスクをせずに咳、くしゃみをするウィルスが2～3m飛びます。2～3m以内にいます方が感染をする可能性があります。

1. 咳、くしゃみがでたら、他の人にうつさないようにマスクを着用しましょう。
2. 鼻汁・痰などを含んだティッシュはフタ付きのゴミ箱に捨てましょう。
3. 咳・くしゃみをおさえた手、鼻をかんだ手は直ちに洗いましょう。
4. 咳をしている人にマスクの着用をお願いします。



コスモス長野
感染防止委員長
五味沢栄一

職場紹介

訪問リハビリテーションセンターコスモス

訪問リハビリテーションセンターコスモスを開設し、皆様のご支援を頂きながら、早10ヶ月が経過しました。除々に依頼も増え、訪問リハビリの必要性を日々感じます。今回在宅のリハビリを一つ紹介します。ご依頼者は、独居70代の女性。近くのスーパーへセニアカーで買い物に行きたいと希望があり開始しました。しかしセニアカーでの外出や買い物に不安がありました。訪問リハビリでは状態を

いきたいと思います。毎年行っている利用者アンケートでいただく意見の中で多い言葉が、「感謝」と「安心」です。その感謝のお氣

丁寧で、真摯で、そして誠実であること

居宅介護支援事業所コスモス管理者 高島隼人

明けましておめでとうございます。平成30年は介護保険制度の改正期を迎えます。重度化予防、自立支援にむけた地域・医療・介護の連携が重要となり、その要となるのが私たちケアマネジャーの役割です。そのため、私たちは、これまでの在宅介護支援を通じて、沢山のご利用者やご家族が教え伝えてきてくれたことを糧に、ご利用者が要介護者ではなく、かけがえのない

一人の生活者として、持てる力を行使し続けながら、満足な暮らしができるよう相談役、調整役として支えていきたいと思っています。

丁寧であること、真摯であること、誠実であること。私たちの行動規範であり、常に自らに問いかけ、本年も皆様のよりよき支援者となるよう努めて参ります。

確認し、実際に買い物練習をしました。

何度か練習をし、現在では一人で買い物と外出が出来るようになり「やっと人の世話にならず生活ができる」と喜ばれています。

今後も利用者様の生活に寄り添い、生きがいを得られるよう他職種で関わりを支援していきたいと思っています。

作業療法士 窪田俊彦

イベント

介護付有料老人ホームコスモスあもり
「ボジョレーヌーボー祭り」と
「えびす講煙火鑑賞会」

当ホームではすっかり恒例行事となった、ボジョレーヌーボー祭りの開催です。「乾杯！」と元気な声が飛び交い、ワインの試飲会開始です。手作りのオンザリッツ&ワインゼリーを召し上がり、ワインの解禁日を楽しみました。（お酒の飲めない方は、グレープジュースで乾杯しました）

また、えびす講煙火鑑賞会は、テラスに皆さんが集合し、熱々のおでんを召し上がりながら「たまやう、きれいだね」と歓声が響き渡り、「今年の花火は最高だ！」と最後まで鑑賞されていました。



▲背後に居るのは、名物のボジョレー・ヌーボーマン



▲暖かい室内で花火が楽しめる絶好の立地です

イベント

コスモス松川デイサービスセンター
職員の熱演で
クリスマスを盛り上げました

松川デイサービスで25日に行われたクリスマス会では、職員が遠山の金さんの劇を行いました。



イベント

コスモス長野
「ハロウィン」で、保育園児たちの笑顔が
心温まるひと時を作り出してくれました

昨年の10月31日（火）、ハロウィンに下水鮑保育園の園児さんが、手作りのかわいいお化けに仮装して訪ねてくれました。毎年恒例になっており利用者さん達は、輪になって迎え、踊りを見たり、手遊びを一緒にしたりと、小さなぬくもりに感激のひとつを過ごしていらつしました。



環境整備

コスモスグループ
市の補助金を受け7施設に
防犯カメラシステムの設置

平成29年度長野市介護保険関連サービス基盤整備補助金（既存高齢者施設等の防犯対策強化事業）の募集があり、コスモスグループとして申請を行いました。

結果として、介護老人保健施設2施設、ウエルフェアコスモス3施設、コスモプラネット2施設の合計7施設に補助金の交付を受け、11月中に防犯カメラシステムの設置が完了しました。

近年、高齢者等の福祉施設に悪質な犯罪が発生している状況を鑑み、基本的には抑止効果を目的として、防犯カ



▲設置されたカメラの映像を1台のモニターで同時に確認することができる

メラを設置しましたので、有効に利用していきたいと思います。

参加報告

コスモスグループ
第28回全国老人保健施設大会に参加して

愛媛 in 松山 平成29年7月26日（水）28日（木）

私たちコスモスグループからは、コスモス長野西棟2階のくその人に合った快適環境づくり・コスモス長野東棟2階のく手指衛生の大切さをテーマに、業務改善報告会から約半年間以上準備してきたものを、堂々と責任感をもって発表を行うことができ、今後の大きな自信につながることができました。

今回、老健大会に参加させていただいたことは、私たちにとって非常に貴重な体験であり、日々の業務の中で必要なことや、改善すべきこと等、多くのことを学ぶことができました。

今後この経験を日々の仕事に生かし、今よりもっとご利用者様が過ごしやすい施設にしていこうと目指していきたいと思っています。

コスモス長野 大日方孝行

私は「食事（栄養）ケア」の座長を務めさせて頂きました。

私自身、老健大会への参加させていただいたのは2度目ですが、座長という立場は初めての経験でした。座長はセッションの進行を行います。座長準備として発表抄録内容を確認し、進行言語も考

口腔衛生の話



コスモス長野東2階
歯科衛生士 傳田 茜

口腔ケアが大切なワケ

「お口の健康は全身の健康の源」といわれ、お口の健康への関心が高まっています。現在、成人（30〜64歳）の約8割が歯周病に罹っているといわれています。歯周病は多くの疾患に影響を及ぼし、その発症や進行のリスク因子になってしまっています。代表的なものとして、冠動脈性心疾患・糖尿病・誤嚥性肺炎・骨粗しょう症・早産や低体重児出産などがあります。定期的な歯科医院に受診し、自分に合ったケア方法を提案してもらいましょう。

多種多芸 第10回

サッカー

コスモス長野リハビリ
青木知陽さん

ひたむきにがむしやらに
ボールを追いつけます

サッカーボールを蹴り始めて今年で21年目を迎えます。サッカーとの出会いは2歳年上の兄の影響でした。そこから今日になった今でもボールを追いかけています。

20年を振り返ると嬉しかった事、楽しかった事より苦しかった事、辛かった事の方が多かったです。よく人になぜそこまで続けられるの？と聞かれたことがあります。が、「もっとうまくになりたい」これが僕の心の中にあるからかもしれません。うまくなりたいと思わなくなった時が潮時なのかもしれないです。

現在は社会人リーグの県二部に属しており県一部昇格、その先の北信越を目標に仲間を持ち仲間と切磋琢磨しています。これからも初心を忘れずに、ひたむきにがむしやらに全力でサッカーボールを追いかけていこうと思います。