



コスモス通信

〒381-2212 長野市小島田町 380 番地 TEL 026-285-2654 http://cosmosnet.or.jp

巻頭言

今年を通所事業に新方針 未来に向けて更北ケアタウンを構想



コスモスグループ会長
医療法人コスモス理事長 清水 健

あけまして
おめでと〜うございませす。

昨年とは新型コロナウイルス感染症の予防と感染に対する治療、拡大防止などに振り回され大変な一年でした。

毎年行っていた新年会や新人歓迎会なども中止となり職員の慰安と交流が出来なく寂しい一年でした。またご利用者にも面会制限や敬老会をはじめ、夏祭りやクリスマス会なども縮小して行わなくてはならず、申し訳ない一年でした。

今年にはコロナとインフルエンザが同時に発生する危険が心配です。予防対策としてワクチン接種を並行して行わなくてはならず、更なる対策の強化が望まれます。

一般には新型コロナウイルス感染症は若者は軽症で済みますが高齢者には重症化のおそれがあるため、感染対策が一層必要とされます。全体としては感染者の死亡率は0・15%で、わかりやすくいいますと二千人の感染者に対し三人の死亡、ということとなります。しかも主に高齢者に死亡者が出ています。従って高齢者施設に感染が持ち込まれると大変な結果となります。最近、高齢者施設にクラスターが発生する事例が増えています。

私達の施設でも昨年、介護老人保健施設コスモス長野とコスモスさいなみの認知症介護フロアに新型コロナウイルス感染が発生し、フロアの入所者が全員感染してしまいました。合計80人でそのうち4人が入

院し2人が死亡しました。死亡者は介護度4、5と重度の高齢者でした。介護度3以下の比較的軽い高齢者は感染しても重症化せず回復することがわかりました。感染者が発生した場合、特に介護度の高い方の感染予防と早期の治療が必要と考えました。

施設内で感染者が発生する原因は介護者が持ち込んでくるので、職員が体調に異常を感じたら遠慮することなく、速やかに出勤を停止していただきたいと思えます。そして休んでいる間に抗原検査を行い、陽性ならば8日間自宅療養をして症状がなくなったら抗原検査をして陰性を確認してから出勤をしていただきたいと思えます。

療養棟勤務者は1週間に1度抗原検査を施行していましたが正確率は80%といわれているので、安全とはいえないので出勤停止がより効果的だと思います。

このような中で記録システムのライフの導入や見守りシステムの導入などで職員の負担は重く、ワクチン接種や新しい薬物治療などで更に大変な一年でした。世の中の日々の変化に対応している職員の皆様には感謝の気持ちでいっぱいです。心から御礼申し上げます。本年も気を引き締めて難関を乗り越えていきましょう。

感染症対策とは別に、コスモスグループ



プとして新しい事業の展開も組織維持のために必要です。今年を通所事業に新しい方針の導入を考えています。

最近日本各地に介護の街作りが行われています。代表的なものに千葉県の房総半島の鴨川に亀田病院を中心としたケアタウンが作られたことです。病院を中心として介護施設のすべての事業が一カ所に集められて高齢者介護の街が作られていることを介護情報誌で知りました。私も長野市南部に更北ケアタウン構想を考え、その手始めとして介護予防を中心とした、介護予防デイトレーニングセンターを在宅支援センターの北側、マレットゴルフ場の南側に作りたいと計画し、市の高齢者福祉課に申請中です。御協力をお願いします。



2040年まであとたった18年になってしまいました。ここから、既に2004年から始まっている人口減少、特に就業人口(20~64歳)の減少が加速的に進みます。一方、高齢者人口は微増します。生産年齢人口の激減により既存の大企業さえもその存続が危ぶまれています。



介護付有料老人ホーム
コスモスあもり 施設長
竹内 雅昭

『2040年』に向けて

よく世間ではコミュニケーションが得意とか、苦手とか言いますがコミュニケーションは技術です。年を経れば自然に上手になるということはありません。



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

コミュニケーションは技術

2040年、18年後の貴方はどこで何をしているのでしょうか？

私たちは2040年を幸せに暮らすには、大きな法人で理想的な医療福祉を着実に実践することです。それがご利用者満足度の向上に繋がります。また国は経営効率から医療法人・社会福祉法人の大規模化にシフトしています。

特に長野市では2055年まで介護需要が伸び続ける予測もあります。そして介護の市場規模も現在の12兆円から26兆円まで膨らみます。また国は経営効率から医療法人・社会福祉法人の大規模化にシフトしています。

逆に、練習すればするほど上手になります。SSTソーシャルスキルトレーニングはその技術を練習するワークです。

例えば、水をこぼしちゃだめ！ 勉強しなくちゃだめ！ という否定の表現も肯定的な表現で伝えることで相手に受け入れやすい言葉となります。水をこぼさないのがいいね。勉強するのがいいね。ダメ、ダメでなく、何々がいい！ と言われた方が相手に受け入れやすいことがあります。今後ACPアドバンスドケアプランなど、ご家族とも話し合いの機会が増えますが、お互いに伝え方を技術と知って、普段から関わりの練習をしていくのが良いと思います。私達皆で、コミュニケーションを技術として知って、練習していきましょ。

今回、テーマは自由なので何を書いてもいいですよと言われて書き始めましたが、自由にどうぞと言われてと途端にそれがとても難しい事と感じ、「ああ、もう自分は頭の固い柔軟性のない人間に



介護付有料老人ホーム
コスモスプラネット 施設長
最上 裕一

「自由の難しさ」

常日頃、規則だったルールを守りながら生活を送る中で、型にはまった思考になりすぎていたのかなと感じました。人生ももう半分を振り返っています。もう少し色々なものに目を向けて、アンテナを張ってみようかなと。多様性を受け入れる事が大切になると言われています。これからの時代の中で生きていくには、まず自分自身が色々なものを少しでも吸収できるだけの人が有りたいし、そうする事で、人としての深みが出てきたらいいなと思います。

なってしまうたなあ。」と少し落ち込んでいます。

この間ワクチン接種に関わった職員は日常業務の他にワクチン接種も行わな



医療法人コスモス
コスモスさいなみ 事務長
福澤 浩

ワクチン接種への協力に感謝

昨年、コスモスでもワクチン接種を、行政に協力する形で、職員、利用者、外部の医療従事者、職員家族等に次々と行ってきました。

新しい令和4年度には診療報酬の改定などがあり、コロナが流行っていてもいなくても、時は動いていきます。我々ができることはマスクや手洗いなど基本的な感染予防対策とワクチン接種しかないと思います。そして新しい年も皆さんと一緒に力強く歩んでいきたいと思



ポストコロナ時代を見据えた 医療・介護・福祉



医療法人コスモス常務理事
医療法人コスモスライフ理事長
清水 剛

新年、あけましておめでとうございませう。皆様には、健やかに新春を迎えられたことと、お慶び申し上げます。昨年は、コロナ禍2年目を迎え、感染対策と社会活動維持の両立が求められ、我々も、多職種でウィズコロナのチームケアを実践して参りました。しかしコロナ禍といえども、少子高齢化の進展は待ってはくれません。2025年問題は差し迫り、2040年問題も控えており、人生100年時代も到来いたします。その中で、労働力の確保や働き方改革、IT化・デジタル化の推進、地域包括ケアの在り方、人生会議やACPへの取り組み、事業継続計画の策定など、我々の課題は山

積しております。また、コロナ禍を経験し、医療介護現場のみならず、社会全体における経済活動や、人々の価値観の広がりや多様化、危機管理の在り方、自然環境への関心の高まりなど多くの変化がもたらされました。コロナ禍はいずれ収束することと思

医療法人コスモスライフの2年目

2020年7月に誕生した医療法人コスモスライフも2年目を迎え、「クリニックコスモスあがたまち」「介護老人保健施設コスモス野澤苑」共に順調な運営で



新年を迎えられましたこと、皆様にご感謝申し上げます。当法人では、長野市の中心部でありながら、アットホームな雰囲気、外来通院の患者さんや老健入所者の方々ならびにご家族にご評価いただ

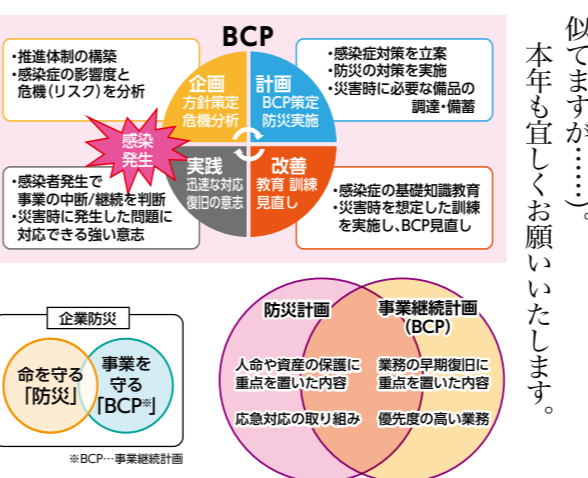
事業（業務）継続計画「BCP」の取組



医療法人コスモス
事務部長
山田 徳実

「BCP」覚えていますか？ Business Continuity Planning

2021年度、介護保険制度改正で、感染症対策の強化とともに、事業（業務）継続BCPに向けた取組の強化として、感染症や災害が発生した場合であっても、必要な医療・介護サービスが継続的に提供できる体制を構築すること、全ての介護サービス事業者を対象に、事業（業務）継続に向けた計画等の策定、研修の実施、訓練（シミュレーション）の実施等が義務付けられました（3年間の経過措置期間あり）。



介護事業者における「BCP」の必要性は、地震や水害などの大規模災害の発生、各種感染症の発生状況での、適切な対応とその後においても利用者に必要なサービスを継続的に提供できる体制を構築することで、その点において、従来の防災計画とは異なります。2022年の重要な課題として、「BCP」の策定を掲げ、全事業所での取組を推進していきます。「BCP」覚えてください（ACPと似てますが……）。本年も宜しくお願ひいたします。

「大規模修繕」に併せて行う介護ロボット・ICT導入支援事業」
 「看取り環境等整備推進事業」
 「感染拡大防止のためのゾーニング環境整備」
 「家用発電機整備事業」
 今回、申請をした事業は、



2021年9月より、コスモス長野・コスモさいなみの館内工事にご理解とご協力を賜り、感謝いたします。
 長野県の補助金事業の一環として、地域医療介護総合確保基金があります。この補助金は、長野県高齢者プラン策定のための施設整備計画から出来た事業になります。
 今回、コスモグループでは、「介護老人保健施設コスモス長野」と「介護老人保健施設コスモさいなみ」の2施設でこの事業を申請しました。申請の結果、下記の項目の交付決定をすることができました。2つの施設は、築20年以上を経過しているため、施設の整備の見直しをする事ができる非常にありがたい事業であります。

4つの分野で事業を推進!

(介護施設等整備分)について

介護ロボット・ICT導入支援事業

地域医療介護総合確保基金事業

近年の自然災害発生時の対策をはじめ、今もなお猛威を振るっている新型コロナウイルスの整備の充実、より細やかなサービス提供をする事ができるために、施設環境の充実や、安心安全な施設生活を過ごすため、ハード面の整備を改修することができました。
 上記の事業のすべてを紹介する事が出来ればよいのですが、今回は「介護ロボット・ICT導入支援事業」について、ご説明をいたします。

補助対象となった介護ロボット・ICTは、13項目になります。「ロボット技術を用いた介助者のパワーアシスト」をはじめ、「ロボット技術を用いた非装着型パワーアシスト」「歩行支援機器のパワーアシスト」とあります。その中でも「センサーや外部通信機器を備えたロボット技術」に着目しました。プライバシーを確保した、見守りカメラ・センサー付きのナースコール更新と新規にWiFi環境の整備をする事となりました。この機器はセンサーと外部通信機能

老健長野と老健さいなみに見守りカメラ・センサー付ナースコールを充実

(ナースコール)を備え、転倒検知センサーができる機器となっております。
 今回の導入で、環境の整備からご利用者様をはじめご家族様が少しでも安心して生活をしていただくことと、職員が安心して介護の支援ができることを期待をしています。今後も、ひとつずつ丁寧な支援を心がけ、少しでも満足してもらえよう努めて参りたいと思っております。

医療法人コスモス 連携室 宮島 慎



「コスモスプラネット稲里(サ高住)」の事例に見る

わたしたちの人生会議

コスモスプラネット稲里 施設長 田中 剛



2019年9月の日曜日、施設にお見舞いに来ていただきました。「食欲が出て欲しい」と信濃町の焼きトウモロコシをいただきました。

2019年6月 長野赤十字病院から66歳の要介護1のHさんが入居されました。Hさんは、市内で独り暮らしでしたが、2018年の春頃から歩行時に違和感を感じるようになり、その後ALSと診断され、さらに末期の乳がんを患っていることがわかりました。
 出来る限り自宅で生活を続けたいという願いを叶えようと長野赤十字の訪問看護も加わり、治療と生活のサポートをおこなっていました。しかし、ALSの進

「愛猫と最後まで一緒に過ごしたい」

呼吸器の管理・モルヒネ等の管理・摂食障害：など課題が沢山あり、何よりも本人が切望したのは、「10年以上連れ添った愛猫と最後まで一緒に過ごしたい」という願いでした。
 この様々な課題の中で、Hさんは愛猫(ココちゃん)と一緒に生活を始め、その後、数度の日赤への短期的な入院が繰り返されました。そして、いよいよ介護施設での生活も限界を迎えた中で、再度ACPを実施。
 晩秋を迎えた頃、痛みの緩和が十分におこなえない状況となってきたため、緩和ケアを受けられる病院との連携が必要になりました。



愛猫「ここちゃん」

その後、新たに新生病院を加え「愛猫と共に緩和ケア病棟へ」を協議し、定期的な面会はOKというお答えをもらうことができました。
 Hさんは、数度の愛猫との面会を果たせ、年が明けた1月初めに息子さんに見守られながら息を引きとられました。
 現在、わたしたちは、入居される方のすべてにACPを提案し、入居時に5割、そして3ヶ月経過後には7割を超える方々におこなうことができるようになりました。
 ACPを行うことで、本人が何を一番大切に感じているかや、ご家族の思いと本人の思いが少しずつ整理され、同じ方向へ向いていくのを実感することも多くなりました。
 今後、本人の願いに向き合い、様々なチームと共にACPをおこなってまいります。

人生会議ノススメ Advance Care Planning

人生には始まりがあり、やがて終わりを迎える。「人生会議」とはそのひとが、どこで、誰と、どのように、お別れを迎えたいのかを記すことです。最近では、終活という財産の整理を含めた準備や、エンディングノートと言われる「思いを伝える」ということもおこなわれています。しかし、これらは病気などで医師から死期を告げられている方々がおこなうことであり、人生会議とは少し異なります。誰もが事故や災害などにより、いきなり生死をさまようことに見舞われたり、あるいは心筋梗塞や脳出血などの急に訪れる病に倒れることもあるでしょう。
 そんな急に訪れる生死に際して、ご家族や関わっていただく医療従事者やケアワーカーらに対して、どこまでの医療行為(延命措置)を希望し、自分がどのような終末医療をしてほしいかを話し合います。
 また、自らが判断不能な状態に陥った際に、その意思を伝える医療代理人を定めることも可能です。



人生会議は、40代・50代の方でもおこなえ、必ずしも医師や看護師、その他さまざまな専門職が関わらなければいけないわけではありません。さらに、人生会議は何度でもやり直すことができます。まずはご自分の家族や兄弟、そして身近な友人らと話をしてみたいかがでしょうか？

長野市版『人生会議』啓発リーフレット (長野市ホームページにてダウンロード可能です)



<https://www.city.nagano.nagano.jp/soshiki/houkatsucare/461755.html>

新春は、自宅で過ごされてきた時と変わらない普通の新春を感じて頂くよう支援しています。利用者様と一緒に筑前煮の人参の皮むきやきんとんに入れるサツマイモを裏ごししたりし、出来上がったおせち料理の味見を共にして、料理の出来栄を楽しみます。また、松の内あとは、まゆだま作りをしてどんど焼きに参加し無病息災を願います。



GHコスモスさいなみホーム長
西爪 政彦

おせち作りから
お正月を楽しみます

春



山河の春を感じながら

松川の春は、3月に入るとゆつくりと訪れます。春には付近の山々で採れる山菜と地場野菜の天ぷらなどを楽しみ、入居者さんと待ちわびた春を満喫しています。ホームの近くには、千年杉を御神木とした『大州七相神社』があり、桜の名所への散歩も恒例の行事となっています。



GHコスモス松川ホーム長
伊野 大輔

七夕と夏祭りで盛り上げます



夏

夏といえば七夕と夏祭り。願い事を短冊に記し、笹に飾り付けます。お気に入りの浴衣を着て、写真を撮ったりしています。以前は権堂商店街に七夕飾りを見学にも行っていました。隣接する有料老人ホームと合同で夏祭りを開催し交流、綿飴やかき氷を食べたり、ヨーヨーすくい等をして、童心を思い出し、楽しんでいただいています。



GHコスモスあもりホーム長
阿部 良子

秋



アクティブな秋、紅葉ドライブなど行事が多彩です

過ぎやすい季節「秋」には、敬老会や運動会、紅葉ドライブと楽しみながら行事が沢山あります。敬老会では、長寿を誉め祝膳で乾杯！運動会は生卵送りや釣りゲーム等、全員が参加できる競技を工夫しています。11月には木々が色づき、おやつ持参でドライブに出掛けます。栗や茸を使った季節を感じられる食事も提供しています。



GHウエルフェアあもりホーム長
原崎 由利子

寒さも厳しくなる冬は、外出も難しくなっています。運動量が少なくなりますが、でも廊下は足上げを意識して歩いたり、階段の昇り降りでは筋力低下にならないように生活しています。年末になるとクリスマスや新年に向けての作品作りもしています。皆で協力して出来上がった作品を見ながらお茶を飲む、暖かな日常があります。



冬

籠もりがちな季節、筋力低下を防ぎます



GHプラネット篠ノ井ホーム長
水野 しず子

シリーズ コスモス再発見

グループホームってどんな場所？



GHコスモスさいなみ「敬老会」

知っているようで知らないことの多い、グループ内の各施設の様子を紹介。今回は、グループ内で7つあるグループホーム（認知症対応型共同生活介護事業所）の紹介です。



グループホームの特徴

- 1 認知症高齢者に特化した入所施設
- 2 ユニットケア（全室個室、日中の職員配置3：1）
- 3 家庭的な雰囲気重視（食事をつくることも）
- 4 地域密着型（認知症介護の地域の拠点）

入居者データで見るグループホーム

	平均年齢	平均要介護度	男女比
コスモス長野	89.6	2.16	1:17
コスモスさいなみ	88.4	2.1	2:16
コスモスあもり	89.0	2.56	2:16
ウエルフェアあもり	89.4	2.88	4:14
プラネット篠ノ井	89.2	2.3	4:14
ポールスター	87.0	2.06	3:14
コスモス松川	89.7	2.89	4:14

(2021年12月)

コスモスの7施設から見るグループホーム像

10時にはお茶を飲みながら職員が新聞読みをします。そこから会話にと広がります。天気の良い日には屋外に出て外気浴、歌を唄ったり、散歩をしたりします。そんな時に地域の方と挨拶を交わし、野菜をいただくこともあります。職員が作った食事は、みなさんいつも「美味しいねえ」と残すことなく食べていただいています。食後は居室でのお昼寝の時間ですが、「私は昼寝しないよ！」という方もいらして、フロアで本を読んだり、雑巾を縫っていたりすると個別の時間を過ごしています。夕食後も歯磨きを済ませるとテレビを観たり、お茶を飲んだりして21時までゆったりと過ごします。



GHコスモス長野ホーム長
大日方 礼子

個別の時間を大切にしています



コスモス内最初のGH

最新の設備を導入した新しい介護施設のモデルとして総合ケアセンターは設立されました。新たな取り組みとして、入居者様の見守りシステムの導入、記録システムと社員IDを使ってのSNS情報共有（グループウェア）、そして3交代制の完全導入です。見守りシステムの導入により、入居されている方々とのふれあいの時間がより沢山持てるようになりました。グループウェアの導入では、より報告・連絡・相談がスムーズに行えるようになり、日々の業務の情報の伝達が徹底されていると感じます。家庭的な追求するあまり、これまでのグループホームの業務量は膨大になりつつあります。グループホームポールスターは、業務に追われる介護士さんを解放し、よりお年寄りと密接に関われる時間を追求しています。



GHコスモスポールスターホーム長
小林 浩昭

入居者さんの時間を増やすために



最新の設備を備える



感謝の手紙



ご入所の皆様やそのご家族から寄せられたお手紙やお電話などでいただいたお言葉を紹介します。

今回は、茨城県からご入所のご家族様からのお手紙の一部を抜粋し紹介いたします。

グループホームコスモス長野 ご入所のご家族様より

グループホームコスモス長野のスタッフの皆様には母がそちらに居させていたから日々大変お世話になり心より感謝申し上げます。

超高齢の母ですので日々皆様にご迷惑おかけしている事は承知しておりますが、いつもご丁寧にご挨拶下さり、大丈夫ですよ、と言って下さる事に母をそちらで入所させていたく事に決めて良かったと私自身に言い聞かせております。

長野は亡き父の故郷です。(中略)すっかりしていた頃から母は自分らしく誰にも迷惑をかけないで生きていと話し、それでも認知症になれば「長野コスモス」にお世話になりたいと何度も申しております。

本当に本当にいつもありがとうございます。

コスモス出版 新刊紹介



「コスモスの咲く道」
 体裁：A5版、143ページ
 製作・印刷・製本：トリシティ デザイン
 発行：医療法人コスモス出版部

本書は以下の3点で構成されています。

①清水会長が2002年4月から同年5月16日までの16回にわたって長野市民新聞「私の歩んだ道」にて連載されたもの。②社内報コスモス通信、コスモスだよりにて平成19年1月1日発行第1号から令和3年1月20日発行の32号までの巻頭言。③絵本「人は宇宙から来て宇宙に帰る」小学館発行の発行までに至った経緯と読者感想文。

清水会長の出版物としては、「ゴッドハンド愛の誓い」(ほおずき書籍)、「人は宇宙から来て宇宙に帰る」(小学館)に次ぐ3冊目の出版物になります。

相談役 勝田敏男

祝表彰 一勤続20年

早いもので20年という月日が流れました。日々忙しく業務に追われてきましたが、良い環境と恵まれた仲間を支えられここまでこれた事に感謝しております。

技能実習生が入社して生活指導員をするようになって少し変化がありました。彼女達の頑張りと笑顔に私も元気をもらっています。悲しい事がないようにサポートしてあげたいと思っています。これからも変わらず、明るく、楽しく、元気に、仕事をしたいと思えます。

老健コスモス長野総務

桑原里美

令和3年度

名前	部署	職種
篠原 なほ美	クリニック	管理栄養士
中澤 有紀	老健長野事務	事務員
清水 香織	老健長野栄養士	管理栄養士
桑原 里美	老健長野総務	事務員
岡澤 ぬい子	老健さいなみ2階	看護師
池田 美恵子	老健さいなみ2階	看護師
田中 千恵子	老健さいなみ2階	介護士
高橋 みどり	老健長野リハ	理学療法士
市村 真由美	老健長野リハ	理学療法士
宮島 慎	長野デイサービス	相談員
飯島 利香	老健さいなみ栄養士	管理栄養士
内山 美保子	老健さいなみ事務	事務員
原 和美	定期巡回	介護士
萩原 良子	GHさいなみ	介護士
小林 智代子	GHさいなみ	介護士
新井 達也	GHあもり	介護士
稲田 和代	GH篠ノ井	介護士

令和2年度

名前	部署	職種
酒井 貴美子	老健長野東2階	看護師
板倉 くみ子	長野デイサービス	介護士
岡澤 香織	老健長野リハ	言語聴覚士
福澤 浩	老健さいなみ事務	事務長
村田 範子	包括コスモス	ケアマネ
大蔵 千智	コスモス苑こうほく	施設長
原崎 由利子	GHウエルフェアあもり	ホーム長
葦澤 艶子	居宅プラネット篠ノ井	ケアマネ
堀川 葉子	有料プラネット篠ノ井	ケアマネ/介護士



松山様はご病気で入院後、意欲低下もありリハビリ目的でデイケアを利用されていましたが、80歳で20

コスモスさいなみの歯科衛生士が口腔機能向上加算で介入しているデイケア利用者、松山和子様は、長野県と長野県歯科医師会が主催する「歯と笑顔のフォトコンテスト」で特別賞を受賞されたのでご報告します。

本以上ご自分の歯がおりでした。が、細かなところの磨き残しや舌苔が目立っており、また時々水分でもムセるとの事から介入しました。歯磨きや舌磨き、口腔体操、日頃の些細な会話を通し、デイケアでも笑顔で過ごされる事が多くなってきました。受賞作品は、1人では恥ずかしいからと担当リハさんと一緒に撮影した1枚です。松山様は今回の受賞を大変に喜んで下さいました。これからも笑顔を引き出すお手伝いができたらと思っています。

コスモスさいなみ歯科衛生士

大井絵美

「歯と笑顔のフォトコンテスト」で特別賞受賞!

