医療、介護、福祉を通して社会貢献を目指すコスモスグループ広報誌

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

第36号

2023年1月16日発行
編集・発行
医療法人コスモス

巻頭言 今年は通所事業に新方針 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す。

昨年は新型コロナ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、ということになります。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います。そして休んでいる間に抗原検査を行い、陽性ならば8日間は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います。

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。今年は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。

医療・介護のデジタルトランスフォーメーション（DX）

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す。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3年目を迎え、ウクライナ危機や円安に伴うエネルギーコストの上昇と値上げラッシュなど大変な1年でした。そんな中、日本においても生産性の向上や業務の効率化などを目的としたデジタルトランスフォーメーション（DX／デジタル技術により社会全体が変容していくこと）が加速され、医療や介護現場でもこれを実感するようになって参りました。

医療におきましては、マイナンバーカードを用いたオンライン資格確認が義務化されるとともに、電子処方箋が導入されます。オンライン診療も始まり、人工知能の活用も促進されれば、医療DXがさらに加速することが予想されます。

介護におきましても、科学的介護情報システム（LIFE）が導入され、これに伴って、電子記録システムなど現場のデジタル化が進んできております。また、労働力不足を補う対策として、介護ロボットの導入も進められており、介護DXの推進は避けられない状況です。

しかし一方で、コストや人材育成など、いくつかのデメリットもあります。特に、DXにより人間関係が希薄にならぬよう十分な配慮が必要と考えます。

全体昼礼（2022/7/1）での集合写真:医療法人コスモスライフ創立２周年記念日を祝う。

医療法人コスモスライフ2023年

2020年7月に誕生した医療法人コスモスライフも昨年7月1日に2周年記念日を迎え、3年目に入りました。順調な運営で新年を迎えられましたこと、皆様に感謝申し上げます。老健では、今年、電子記録システムの導入とLIFEの算定を始めると同時に、「眠りスキャン」という介護ロボットを導入して、介護DXを推進して参ります。外来におきましては、下肢静脈瘤の日帰り手術が始まり、多方面から地域の皆様のお役に立てるよう努めて参りますので、本年もご支援のほど、宜しくお願い申し上げます。

変化を受け入れ 柔軟な対応を

介護老人保健施設
コスモスさいなみ 施設長
山田　こづえ

季節は冬になりました。館内ロビーのレモンの木には2つのレモンが実っています。最近は枝に蕾がふくらみ、白い花を咲かせています。環境が、よいのでしょう、思いがけない遭遇をしています。

さて施設では3年目のコロナ禍のなか、7月以降の第8波が猛烈な勢いで押し寄せてきました。感染予防は充分備えてきたはずが、瞬く間の広がりに、利用者、職員も限られた生活空間と閉塞感のなかで日常生活に耐えざるを得ない状況でした。

特に面会、ボランティアの中止、3密の回避等大変に緊張した日々でしたが、幸い多くの方々が重症化することなく、比較的軽症で終えることが出来ました。

なかでも、コロナ禍の影響を受けるのは、やはり面会制限だと思います。オンライン面会は状況に応じて、中止、再開をくりかえしながらも継続をしていましたが、実際は対面での面会とはほど遠い、家族の大切さを再認識させられました。皆様には、大変ご迷惑やご心配をおかけしています。今後については、まだ見通しが立たないですが、安心して施設生活を送ることができるように頑張りたいと思います。基本的な感染対策をもとに、より安心して充実した日々が早く訪れることを願っています。

また私事ですが11月に入り、さいなみ施設長に就任しました。現状維持と発展ができるように、皆様のお力添えを頂きたいと思います。気負うことなく〝人間万事塞翁が馬〟の心境です。とりまく環境、社会の情勢、介護保険制度も大きく変化しています。変化を受け入れ、柔軟な対応ができるようでありたいと願っています。希望をもって前に進んでいきたいと思います。

世界で一番メジャーなスポーツ…サッカー

医療法人コスモス
事務部長
山田 徳実

世界で一番メジャーなスポーツはサッカーだといわれています。その理由は、身長等体格差がプレーの強さに圧倒的な影響をあたえないこと。そして頭脳とテクニックで身体的マイナスを補うことが出来ること。また、状況判断の速さと的確さにより試合の優劣を決することになりますが、優劣＝勝ち負けではなく、シンプルにゴールにボールを多く入れたほうが勝利し、そのために皆が自主的に自由に動きながらプレーすることができるスポーツだからです。そして、何歳になっても楽しめるスポーツで、なんといってもボール一つあれば誰でも楽しめるスポーツであるからだと思います。

数年前コスモスでも「ACコスモス」というチームを設立し、それこそボール一つで楽しんでいました。時には地域のサッカー大会に参加したりもしていました。

コロナ渦という理由で、現在ではほとんど活動が出来ず、解散状態ですが、いつか復活させ活動を再開させたいと強く思います。昔のメンバーと新しいメンバーで、老若男女を問わず、皆で楽しめたらと思います。今年も宜しくお願い致します。

さいなみにも技能実習生が配属されました

介護老人保健施設
コスモスさいなみ 事務長
福澤 浩

昨年もコロナに振り回された1年でしたが、夏ごろから始まった第7波は感染力が強く日本中で猛威を振るい、コスモスさいなみでも8月と10月に施設内感染が発生しました。この間ご苦労していただいた職員の皆様には感謝の思いで一杯です。ありがとうございました。

さて、昨年はコロナ以外でもコスモスさいなみではいくつかの変化がありました。一つは建物の大規模改修と新しい見守りカメラシステムの導入です。そしてもう一つは昨年の8月から、さいなみのショートステイが、新たに介護付有料老人ホームとして生まれ変わりました。そして最後にもう一つ、ミャンマーから技能実習生として6名の方々が来てくれたことです。皆さんとても素直でやさしく、日本人が忘れていた気持ちを思い出させてくれる素晴らしい方々です。今後3年間日本で介護の技術を学んでいかれますが、我々も彼女達から学ぶことも多いのではないでしょうか。

昨年は、暗いニュースが多かったようにも思いますが、本年は明るく良い年になるように願いたいと思います。

コロナ禍の影響を少しでも払拭して明るい年に

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

コスモス苑も新しい年を迎え、12年目を迎えます。2度目の更新申請時期となり月日の流れる速さを感じます。

昨年10月末には、コスモス苑内でコロナ陽性のクラスター発生があり、その対応では他施設からの応援をいただき、またユニットをばらして陽性者だけを集めたレッドゾーンユニットを作り、グリーンゾーンと分けて、介護を行うなど現実に合わせた新しい試みも実施しました。地域密着型の施設はユニット内での個室対応が可能な状況ですが、その上でも陽性者をまとめてユニット全体を一つのゾーンとして区分けしたことは、ご入居者様にはご不自由をおかけする一方、集中した介護をすることができました。BCPの作成においても大変勉強になりました。

卯年はこれまでのコロナ禍の影響を少しでも払拭でき、ご入居者様には楽しく外出を楽しんだり、久しぶりの家への外出を楽しんだりと、ご家族との絆を再確認していただける年となればうれしいです。皆様とともに、明るい年にしていきましょう。

『人生百年時代』に生きる

介護付有料老人ホーム
コスモスあもり 施設長
竹内 雅昭

『人生百年時代到来』と言われて久しい。2007年に生まれた日本人の半分は107歳以上生きるそうだ。SDGSもままならない地球で百年も生きるのは至難の業だが、生き続けざるを得ないのだ。

どうせ生きるのならば幸せに生きたい。それにはまず健康だ。栄養バランスの取れた食事・適度な運動・十分な睡眠を考えたい。認知症にならないように免疫力も高めたい。

次に、出来る限り何歳になっても働き稼がなければ喰っていけない。そもそも年金なんか当てに出来ないから出来得る限りの節約を心掛け、安全且つコスパに優れた運用も考えなければならないだろう。

百年もあるのだから多少の余暇も生まれる。そんな時、趣味の一つも無ければ退屈だ。酒飲み仲間も必要だ。それらは急には作れない。「禍福は糾える縄の如し」という故事もある。「人生は重きを負いて遠き道を行くが如し」と家康も言っている。武者小路実篤に言わせると「人生は楽ではないから面白い」そうだ。頑張って生きていればきっといいことも沢山あるだろう。楽しみでならない。百年くらい生きてみようか。

変化を楽しむ

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

私事ですが今年は仕事上で新しい変化が待っています。これまでも様々な経験をさせて頂いてきたのですが今回は拠点を移しての取組になります。従来、私は、新しい仕事の依頼を受けた時、失敗することをあまり考えません。不安が無いわけではないのですが、何かをする事で後退はないと思っているので前に進んでいる限りは何とかなるだろうと結構気楽に考えています。もちろん失敗も多々あるのですが、そこは周りの方々も色々と助けて下さるし、自分でも深く深く考えて、結果何とかなっています。

コロナ過となって3年が経過しました。世の中の仕組みはものすごいスピードで変化しています。皆さんは変化に着いて行けていますか？　こんな時期だから現状を維持する事も大切です。でも同時に自分の何かを変える機会にしてみませんか？　仕事上の事だけでなく自分の事、身の回りの事に変化を起こせる何かに挑戦してみませんか？　それもまた楽しいものですよ。

新たな事業の成功で、安定した経営基盤の確立を目指す

社会福祉法人ウエルフェアコスモス
事務長
清水　稔

長野広域連合運営の信州新町「特別養護老人ホーム久米路荘」並びに「信州新町デイサービスセンター」の民間への運営移管による事業が、本年4月1日から開始となります。最も重要な職員の確保につきましては、新規採用、人事異動を併せて昨年4月から職員を出向させ既に10名が勤務をしています。また、長野広域連合所属の職員の方々との面接を行い、40名以上の職員の当法人への採用が決定しました。4月には新たにミャンマーからの外国人技能実習生を5名受け入れて、安定的な職員体制を構築していきます。

施設運営の詳細については、長野市や長野広域連合、信州新町の地域の皆様、そして入所されている方の家族会の方々との会議を重ねて、提供するサービス内容の質に変化がないことをご理解していただきました。

当法人として、初めての大規模施設の運営、行政から運営移管された事業への取組の成功が、将来の安定した経営基盤を確立するために、最重要であると確信しております。

2回目の新年をおだやかに迎えて

地域密着型介護老人福祉施設
コスモス苑こうほく　施設長
大蔵 千智

開設時から新型コロナの感染予防の対策にあたり、皆さんの健康を一番に気遣うため、職員は公私ともに閉塞感を感じながら、入居者様も地域との交流ができないままです。それでも、外出の行事をしたり、施設の顔である大きく開放的なホールを利用しての、夏祭りや敬老祝賀会を実施することが出来ました。施設の立地も開けているため、居ながらにして地域の山や季節の移ろいを見ることも出来ます。

昨年からは施設の陰圧ブースを利用できるので、ご家族の面会も多いように思えます。ご面会を通じて入居者様の事を教えていただいたり、衣類や差し入れ、お祝いのお花、お手紙等が届いたり、職員も一緒に入居者様を囲んで感謝をしつつ過ごして居ます。

今年も皆様の一日、一日、そして新しい一年がおだやかに過ごせますようにご支援していきたいと思います。

敬う気持ちを大切に

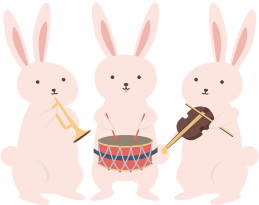
コスモス松川
事務長
平沢 正博

新年あけましておめでとうございます。

昨年、中東カタールでサッカーのワールドカップが開催されました。日本選手の活躍も記憶に新しいところですが、そこで試合後の日本人観客の行動が各国で賞賛されている記事を読みました。その内容は、競技場を掃除していたというもので、海外メディアが取材すると「ゴミを置いて立ち去る事は出来ない」「会場へのリスペクトを持ち合わせている」と答え、他国の国旗を拾う姿もあったそうです。

私はこの記事を読んで「相手を敬う気持ち」を忘れてはならないと改めて感じました。日々関わる全ての方、ご利用者やご家族はもちろん共に働く仲間、地域の方々に対し、職員一同が皆さまの期待にお応えできるように取り組んでまいります。

本年も宜しくお願いいたします。



更北ケアタウン構想
小島田町で介護の街づくりを目指します

清水会長が巻頭言で言及した「更北ケアタウン」構想の概念図を紹介します。医療を中心として介護老人保健施設、特別養護老人ホーム、グループホーム、サ高住、シルバーマンションなどの他、介護予防のためのフィットネスクラブ、シニアトレーニングセンターなどを包括的に運営できる街づくりを目指すものです。

Topics トピックス

フォトコン入賞!!「審査員特別賞」を受賞

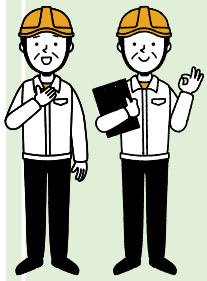
「第3回　技能実習生と実習実施者のためのフォトコンテスト」で、当法人に勤める技能実習生の写真が、審査員特別賞を受賞しました。

写真は、令和４年度の地区の成人式に招かれた時のもの。晴れ着は職員から借りるなどして集めたものです。

管財班発足！

2021年1月より、コスモスポールスター業務委託部管財班、通称「バスターズ」が発足しました。

コスモスグループ通所部門で運転手をされていた職員で構成したチームになります。コスモスでは、メンテナンス専門業者がいない中、このまま御隠居してしまうには大変惜しいと思い、構成をさせて頂きました。皆さん75歳を超えてからのチャレンジをこころよく引き受けて頂き、活動しています。構成当初は４名でありましたが、現在７名で事業運営をしています。



★屋内作業（実績）
- サービス付き高齢者向け住宅、グループホームのハウスクリーニング
- エアコンフィルタ掃除
- カーテン洗濯
- 業務委託（老健、通所部門にて業務アシスタント等）
- 居室消毒作業
- 各所修繕作業など

★屋外作業（実績）
- 園芸作業と花壇手入れ
- マレットゴルフ場　コース整備
- 駐車場のライン引き、ロープ張替
- 庭園手入れ
- 倉庫組み立て
- 除雪作業（冬季間のみ）
- 除草作業（主にビーバー作業）など

特集 敬老祝賀会

コスモスグループ各施設で2022年も敬老祝賀会を開催いたしました。今回もコロナ禍の中、ご家族をお招きすることはできませんでしたが、各施設ともそれを補うためにスタッフが知恵を出し合い、様々な出し物を用意し、利用者の皆様のご長寿をお祝いしました。

老健コスモス長野

2022年も３つのフロアそれぞれで敬老会を開催しました。２期生も活躍中で存在感を増しているインドネシアの技能実習生の皆さんのダンスは好評でした。

老健コスモスさいなみ

ご長寿の皆様には花束を贈呈、獅子舞やこれまでの写真をスライドショーで上映、職員が歌でお祝いしました。ミャンマーからの技能実習生の皆さんは民族衣装での熱演でした。

GHコスモス長野

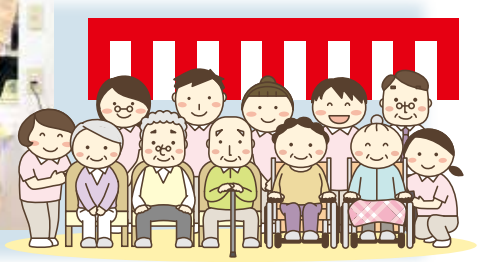
ご長寿を祝し昼食会を開催しました。今年は彩りが鮮やかで、食べやすい一口サイズの「手毬寿司」を選びました。みなさんに「おいしいね」と喜んでいただきました。

GHコスモスさいなみ

歌を歌ったり、ビンゴゲームで楽しんだ後、職員による二人羽織を披露し、最後に皆様にご長寿を祝し、皆様の顔写真を入れたお祝いのカードをお配りしました。

GHあもり

勝田相談役によるマジックショーを開催、「凄いね～」「不思議だね～」と楽しんでいただきました。昼食は、皆さま大好きなお寿司、おやつには恒例の紅白饅頭でお祝いしました。



GHウエルフェアあもり

米寿の４人の方に賞状と花束の贈呈、皆さん大変喜んでいらっしゃいました。最後に全員でバンザイをし、皆様がいつまでもお元気で長生きされることを心よりお祈りしました。

GHコスモス松川

職員と利用者の皆様一緒にお面を付けて「どじょうすくい踊り」を踊りました。昼食はお好みで「手巻き寿司」を作り、楽しく美味しくいただきました。

小規模多機能コスモスホーム

ご利用者の皆さまと協力して「いなり寿司」を作り、美味しくいただきました。午後は日頃の感謝を伝え、「感謝状」を贈呈させていただきました。

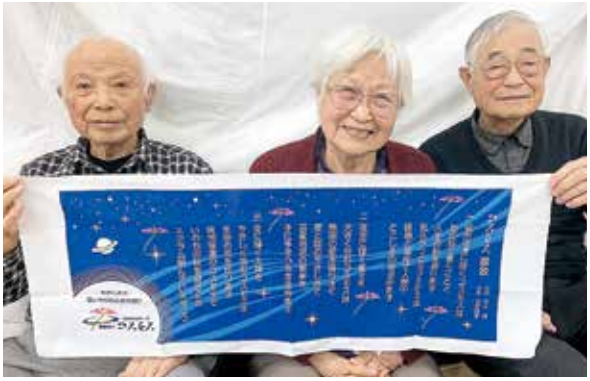
コスモス苑こうほく

ボランティアによる「詩舞～鶴の舞」は「素晴らしい」と皆様大感激、職員が夏頃から各自練習を重ねて本番にのぞんだ「ソーラン節」も大成功、皆様に喜んでいただきました。

コスモス苑

３年ぶりに、ご入居者全員集まっての敬老会を開催いたしました。二人羽織では、お化粧にも挑戦、カラオケはコスプレで、皆さまの大好きな舟木一夫、森昌子を熱唱しました。

『コスモス讃歌』手拭い完成！



「私たちも歌いたい」とご利用者の皆様からのご要望も強い「コスモス讃歌」ですが、皆様に歌っていただくために、歌詞をプリントした手拭いを制作しました。老健長野のデイサービスでの敬老祝賀会の日にご参加の皆様にお配りし、好評をいただいています。手拭いのご要望があれば、本部までお問い合わせください。

感謝の手紙

コスモス苑こうほく
ショートステイご利用者様の
ご家族からのお手紙です。

在宅では、私が主に祖母の介護を担当していましたが、東京への引っ越しが決まったのと同時に祖母の入居が決まり離れる事となりました。先日、コロナ禍でもようやく面会が叶い「最近は、夜私の面倒を見に来てくれないじゃない」と言われた言葉がずっと胸の奥に引っかかりながら、帰路に着きました。今回、祖母が看取り状態と聞いて驚き、正直どうしていいか不安な気持ちでいっぱいになり、とにかく早く逢いたい、付き添いたい一心で長野に到着しました。

（中略　3日間付き添われた様子が書かれていました）

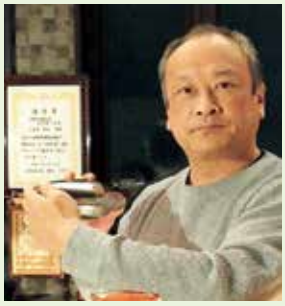
明日仕事がある為、付き添いは一旦終了となりますが、ここ数日で皆さんが私達にしてくれた事、祖母も私の声掛けに返答できるまで回復の兆しを見せ、「少しなんか食べてみる？」と身体を起こし姿勢が保持できれば、車椅子に移乗しようね～。今日は発熱も無いのでお風呂に入りましょう。以前アロマテラピー凄く喜んでくれて…ラベンダーの香りが好きでとベッド上で手浴を楽しみ…。どんどん表情が良くなっていく兆しを感じました。施設って…凄いです。皆さんにこんなに良くしてもらってる、温かい気持ちになりました。本当に良い施設に祖母を預けて良かったと再認識でき、皆さんに感謝の気持ちでいっぱいになりました。

これで、私の不安感は解消され安心して仕事に就くことができます。

多種多芸

バーテンダー

第18回



医療法人コスモス人事課
栗林 茂雄さん

私は、前職がホテルのバーテンダーだった為、カクテルをはじめ様々なお酒や料理の提供をしていました。コスモス入社後は、新入職員歓迎会で皆様も出張バーを利用されたことがあると思います。

実は、十年程前に家の建て替えを機にホームバーを作りました。（写真）年に数回家族や、友人達を招いてお酒や料理を楽しんでいます。古戦場やえびす講の花火はよく見えます。

さて、皆様最近カクテルは飲みましたか？　そして、どんなカクテルが好きですか？　バーテンダーは「何でもいいから作ってくれ」というオーダーが嫌いです。せめて何か一つヒントをください。味、色、誕生日等。その方に合うカクテルをお作りしますよ！！ちなみに私はアレキサンダーという、ブランデー、カカオ、クリームをシェークしたものが好きです。

終わりに、コロナが終息し、気兼ねなく楽しいお酒が飲める！そんな日を待ち望んでいます。

「今日は、何をお作りしましょうか？」その日口にしたカクテルには、喜怒哀楽という物語がある……。バーテンダーはそんなゲストの演出家。

自宅を改造して作ったカウンターバー

コスモス苑　小池 良一 様

「心豊かに歌う全国ふれあい短歌大会」優秀賞

期待して我が誕生日妻にきく
今日は何の日今日は燃えるゴミの日

「妻の他界で当施設にお世話になってボーっと生活しておりました。ある時笑ってしまうような思い出が浮かんで、写真の前で笑ってしまいました。今回の受賞も妻に報告をし、また笑ってしまいました。ともに嬉しく感謝しております」

＊＊＊＊＊

この短歌大会は、宮崎県内の介護施設から始まり、２００２年から全国大会となりました。今年優秀賞に選ばれた作品の作者小池良一様は、令和２年からコスモス苑にご入居されています。若い頃はプロミュージシャンとして活躍、家業の畳店を継ぎ、長野県ハワイアン協会会長の経歴を持たれ、多趣味で紳士的な方でいらっしゃいます。

作者の小池良一さん