



今日は少し難しい話になります。

今日本の総人口は約 12700 万人で、その内 75 歳以上の高齢者は約 1600 万人、総人口の約 12% です。10 年後の 2025 年には約 2200 万人、総人口の約 18% になります。その後も徐々に増加し、2060 年には約 2300 万人になり、総人口の約 27%（総人口約 8700 万人）を占めます。この高齢人口の極端な増加は主に 3 大都市圏（大阪圏、名古屋圏、東京圏；日本の人口の 52% が居住）で起こります。

この高齢者の増加に対して国（厚労省と財務省）は医療や介護に関する方針を決めたように思います。大病院の数は増やさない、大病院は基本的には急性期の疾患のみ入院を含めた診療を行う。残った慢性期疾患に関しては一般の診療所にお任せする。介護老人保健施設（コスモス苑など）や介護老人福祉施設（恵光園など）は増やさない、大規模介護施設は中重度の要介護者と高度の認知症高齢者に対応する。要支援者や軽度の認知症高齢者は小規模施設（グループホーム、小規模多機能施設、デイサービスなど）で対応する。この方針でこれから進んで行くことになりますが、これらの医療と介護の質は今までのものに比較してスカスカに感じられることは間違いないかもしれません。このような仕打ちに対してどこかで団塊の世代の反乱が起こるかもしれないと思っています。

今回の平成 27 年度の介護老人保健施設に対する介護報酬改定もこの方針にそったものでした。（ ）は私の見解です。

- ① 中重度の要介護者を支援するための重点的な対応（要支援者の介護は割に合いませんよ）。
- ② 看取り期における対応の充実（入所者は入院させずに、施設で看取りなさい）。
- ③ 口腔・栄養管理に係る取り組みの充実（胃ろうは作らないでください）。

「この方針にそって頑張る施設にはそれなりの対応をしますが、それに乗ってこない施設には逆の対応がありますよ」とのことでした。我々コスモス苑は地方にあり、都会とは違う状況の中になりますが、この方針は全国一律のものであり、これに逆らうことは大きな赤字を背負うことにはかなりません。可能な対応策も限られていますが、コスモス苑の職員皆で精いっぱい頑張っていきたいと考えています。

特に①は通所リハビリテーションでご利用されておられる要支援の方々には多く迷惑をおかけするのではないかと考えています。4 月に入って詳しい情報が明らかになってからの対応となります。現状の変更に関してはある程度の時間をかけて進めていきたいと考えておりますのでご利用者様並びにご家族様におかれましては、ご理解のほど宜しくお願ひ申し上げます。

コスモス苑施設長 福本 伸久 拝

# ア 紹 介



## I 階フロア



■ 1階フロア主任 吉田 尚美

1階フロアでは、利用者様の人生最後を看取るケアや利用者様と一緒にイモ作りやジャガイモ作りといった園芸を行っていき、出来上がった物を食べていただきながら、利用者様と一緒に笑顔で過ごせる

ような雰囲気作りに努めています。



## 2階フロア



■ 2階フロア副主任 久保 直人

私達、2階スタッフは、在宅復帰を目指す利用者様に、看護・介護・その他の職種間のチームワークを重視しながら、明るく家庭的な雰囲気を心掛け、お世話をさせていただいている。

レクリエーションでは、利用者様が楽しみの持てる音楽・運動を取り入れながら楽しくさせていただいている。リハビリでは、リハビリスタッフによる指導の下、フ

ロアでの歩行練習、平行棒での立位練習など利用者様個別の目標に合わせたりハビリをさせていただいている。又、季節に合わせて、そうめん流し、盆踊り、お菓子作り、たこ焼きパーティーなどの行事を企画し利用者様と季節を感じながら楽しむさせていただいている。

これからも、利用者様に、楽しみが持てるような施設生活を送っていただきながら、目標達成に向けたお手伝いをさせていただきたいと思います。



# 各 フロア

## やすらぎフロア



■ やすらぎフロア副士長 柳田 誠

やすらぎフロアでは 17 名の利用者様が過ごされています。フロアの最大の特徴は「常に利用者の側にスタッフがいる環境」を作ることができる所です。職員の存在を身近に感じて頂き、歌や運動、会話を通じてコミュニケーションを図り、時間の共有や共生が出来るように努めています。可能な限り利用者様一人一人の想いに寄り添いながら、充実した生活が送れるような生活支援を行えるよう、スタッフ一丸となり取り組んでいきたいと思います。



## デイケア



■ デイケア主任 上久保 則雄

皆様こんにちは。私たち通所リハビリテーションは、介護が必要な状況にあり、地域に住まれている方々を朝ご自宅まで迎えに行きます。コスモス苑では、個々に応じたリハビリの実施、入浴介助、昼食、おやつ、ゲーム・体操を取り入れた集団リハビリテーションを主な業務としています。これからも、私たちは皆様が『いつまでも地域で生活できることを目標』に職員一同頑張ります。通所リハビリテーションが皆様にとって利用しやすい事業所であるように、日々おもてなしの心であります。よろしくお願いします。

## ▼ ● ▶ • 新入職員紹介 ▼ ● ▶ •

**野村 大輔さん**

まだまだ分からぬ事が多いので、  
ご指導・ご鞭撻の程、宜しくお願ひ  
します。

**岩切 泰子さん**

10年ぶりにパート職員としてコスモス苑で  
働くことになりました。

利用者の顔とお名前が一致せず戦苦闘し  
ている毎日です。

暫くは迷惑をかけると思いますが、私なり  
に頑張っていきたいと思っていますので、宜  
しくお願ひ致します。

## さざなみ保育園 お遊戯

平成 26 年 12 月 18 日に「さざなみ保育園の園児  
によるお遊戯」がありました。

園児の可愛いお遊戯に利用者様の皆様も自然と  
笑顔になっていました。

園児の皆さん、ありがとうございました。



# 自宅で行える口腔体操・動作

高齢者の方にとって、肺炎は死亡につながりかねない病気です。  
肺炎にならないためにご自宅で行える体操や運動をご紹介します。

## 顔面体操

食事の前に頬を膨らませたり顔のマッサージを行うと、唾液の分泌量が増えて更に食事を楽しむことが出来ます。

### ～頬の膨らまし運動～

- ①頬を上げてにっこり笑います
- ②アップアップをするように頬をふくらまし、左右に眼を動かします
- ③口と耳を思いっきり開きます

※十分息を吸ってからそれぞれ約 10 秒行います。3 回繰り返しされて下さい。

### ～唾液腺のマッサージ～

- ①親指以外の 4 本の指を頬にあてて、前周りにぐるぐる回します（10 回）
- ②耳の下からあごの先まで 5 か所を目安に親指で突き上げるように押します（25 回）
- ③あごの真下から舌を突き上げるように親指でゆっくり押します（10 回）

口の周りの筋肉も加齢とともに衰えます。胸から上の筋肉を積極的に動かすことにより、唾液の分泌が促進され咀嚼・嚥下、発語機能を維持・改善します。また、口を動かすことは脳に刺激を与え、顔の表情が豊かになります。

一人でも複数でも楽しみながら続けられるように、ゲーム感覚で行える口腔ケア トレーニングを日常の中に取り込むことが効果的です。下の表に一例をあげます。

|       |             |               |
|-------|-------------|---------------|
| 風船    | 膨らます        |               |
| 楽器    | 吹く          | 肺活量が必要        |
| シャボン玉 | 膨らます        | 口の周りの筋肉・呼気の調節 |
| 早口言葉  | 「パ・タ・カ・ラ」など | 発声・集中力        |
| しりとり  | 連想ゲームなど     |               |
| 歌     | 好きな歌を       | 発声・集中力・対人関係能力 |



# ✿✿✿さつまいも料理教室✿✿✿



昨年の12月18日に2階でさつまいも教室を行いました。利用者様と共にさつまいもを使用したお菓子を作り一緒に食べました。皆様喜ばれていました。



年に2回発行している「おやつとさあ」も今年度最後となりました。

去年は各フロアの主任の異動があり、新しく職員も加わりフロアの特色を再確認できるようフロアの紹介をさせていただきました。

他にも、「自宅で行える口腔体操・動作」や昨年の「さざなみ保育園の園児によるお遊戯会」の様子等を紹介させていただきました。  
いかがだったでしょうか? 内容や見やすさ等まだ至らない所もあったとは思いますが、最後までお付き合いくださいましてありがとうございました。  
だんだん暖かくなる時期ではありますか、気温の変化に体調を崩されないようお気を付けてお過ごし下さい。

## 編集後記