

ルミエールケア からの

# エール!!

平成 20 年 10 月 1 日  
秋 号  
(第 16 号)

有限会社 ルミエールケアサービス  
大阪市中央区谷町3丁目1-11  
大晋ビル303  
代表取締役社長 山本さと子  
電話 06-6949-3729  
FAX 06-6949-3776



|                |                               |    |
|----------------|-------------------------------|----|
| 1、寄稿           | ～介護保険事業に携わって思うこと～             | 1  |
| 2、〈健康管理〉       | 介護疲れを予防しよう                    | 3  |
| 3、〈介護の復習コーナー〉  | 介護マナーの向上に向けて                  | 5  |
| 4、〈家事シリーズ〉     | 高齢者の身体的特徴と調理                  | 6  |
| 5、〈食事と口腔ケア〉    | 口腔ケアで食欲の秋を楽しく                 | 7  |
| 6、雑感           | ～晴耕雨読～                        | 8  |
| 7、セミナーの開催のお知らせ | ・労働契約法の解説<br>・障害者の雇用と助成制度について | 9  |
| 8、編集後記         |                               | 10 |



〈寄稿〉

## ～介護保険事業に携わって思うこと～

(社) 大東市シルバー人材センター  
(介護保険事業所認可 平成15年10月1日)

嘱託職員 山本 佐都子

私は、この訪問介護事業の仕事に携わって、ちょうど5年になりました。この間、さまざまな家庭があり、いろいろと勉強させられることが沢山ありました。

現在、介護を利用されている方で、家族の方の連絡先としては、ほとんどの方が長男か長女となっています。介護面でご利用していただいても、精神的な面では、なかなか行き届かないという事態が段々と生じてきて、子供達の家を転々と周って、介護または扶養してもらっていることも聞きます。昔と違って、何故、こんな時代になってきているのだろうと思います。

長寿化している現状から、核家族であること、または財産分与が平等であること等から扶養意識の希薄化が生じてきているからだろうかと思えます。以前は、長男に財産が多く行きわたっていたり、家をもってもらったり、墓守をしてもらったりと、この様な事が当たり前の社会であったような気がするのですが・・・

現に、私の実母(91歳)は、兄夫婦といっしょに暮らしてもらっていますが、なかなか『我』を通して、兄としょっちゅういざこざが耐えません。義理の姉には申し訳がなく、少しでも、外にでる機会を作らなくてはと思い、この9月から、デイサービスに週1回の割合でお世話になっている状況です。これも外に出た経験がないので今でもデイサービスに行ったか毎回毎回、ヒヤヒヤしながらの気持ちでいます。

長生きしてもらっていることには子供の私としては、うれしい反面、世話をしてもらっている兄夫婦(特に義理の姉)には、申し訳ない気がします。「自分の事に関しては、自分でしてもらっているのだから」とは言ってくれていますが、いつも親のことが頭の片隅から離れたことは一時もありません。

今、私が住んでいます地域は、新興住宅街で、500世帯ある内、65歳以上の方が400人程生活されておられます。比較的、一人で生活をされている方が多く、ご近所で声をかけあうことで、お互いの日常もわかりあい、また、一週間に一度、公民館で身体の活性化の為に催されている体操をし、皆さんが、生き生きとされて、お友達も増えているようです。これも少しでも子供たちに世話になりたくない、思われている方達にとっては、良い機会となっています。なるべくなら、健康を維持し、しずかに終を迎えたいと希望されている気持ちがあるとのことから体操も続いているようです。介護保険を利用せず、税金を使わず、回りにもあまり迷惑もかけず、一挙両得、これに勝るものはないと思います。

今の世の中は、何かとお金で解決できればいいやとおもってしまう傾向になっている様な気がします。これも今日の住宅構造・核家族化・人間関係の希薄化という状況では、家での介護がなかなか厳しい状況が生まれているのではないのでしょうか？

このことから、施設の介護職員・ホームヘルパーが夢を持って働けるように賃金などの見直しをやるべきだし、家族で介護されている方にも一定の援助を考えるなど、高齢者が安全・安心な生活を出来る施策を急いで模索すべきだと思います。

今、インドネシアから介護ヘルパーが研修生として来日していますが、現に、ヘルパーが不足している事、まさに実感しています。この原因はヘルパーの就業実態の割に低賃金だからです。

外国からの人材を受け入れても、言葉・食事などの文化の違いから、実際どれだけの方が実践活動をして頂けるのか疑問に思います。

その分、もっと国内のホームヘルパーの賃金形態などを見直していただきたい。

日本人でさえ、人が人を支えるうえでどれだけ精力をささげ、気をつかって接しているかなど、なかなか利用者の家庭に入らないと解からない事が、いっぱいあるのが事実です。超高齢化社会を目前にして要支援者の方が増加を見せる中で、現況のままでは、おそらく将来はホームヘルパーとして従事する人材がいなくなるのではないかと危惧します。

国は、現在介護労働者の確保・定着等に関する研修会が進められているようですが、もっと、ホームヘルパーの育成・活用策を積極的に考えるべきだと思います。補助の支出方法が、違っているのではないのでしょうか？育たなければ意味がないし、お金の無駄遣いにすぎないと思います。

一方、シルバー人材センターには、訪問介護員養成講習修了者の方が、多く登録されていると思います。この方達の家事・介護技能の向上をとおして、就業の場の拡大・介護支援事業の充実のためにも、積極的な活用策が望まれているのではないのでしょうか。

思いのままに



山本佐都子（プロフィール）

- 平成10年シルバー人材センター事業に訪問介護員養成事業が導入されたのを機に、養成講習の企画運営を担当する一方訪問介護員2級課程修了
- 平成15年当センターが介護保険事業者として認可取得業務を担当以後、担当参事として事業運営、企画等担当
- 平成20年3月 定年退職後、嘱託職員として引き続き事業運営担当

# ～介護疲れを予防しよう～

より良い介護サービスを提供するために

介護に従事する者にとって、健康管理はたいへん重要なことです。介護業務は、身体的にも精神的にも負担が大きい仕事であるため、介護従事者自身が健康を害することも少なくありません。そこで、今回は介護者の健康管理を取り上げてみました。

## 【 介護従事者の健康管理 】

### バランスの良い食事

バランスの良い食事を摂りましょう。規則正しく食べられないこともあるかと思いますが、食事を抜くことはやめましょう。



### 十分な睡眠と休息

適度な運動と休息を、意識的に行い気分転換を図りましょう。十分な睡眠をとり、疲労がたまらないようにしましょう。



### ストレス解消

さまざまな精神的なサポートを持ち、一人でストレスを抱え込まないようにしましょう。

ストレスをうまく解消しよう。



### 健康診断

自覚症状がなくても、年に1回は健康診断を受けるようにしましょう。



これらのことに留意し、健康な心身を維持することは、よりよい介護につながっていきます。

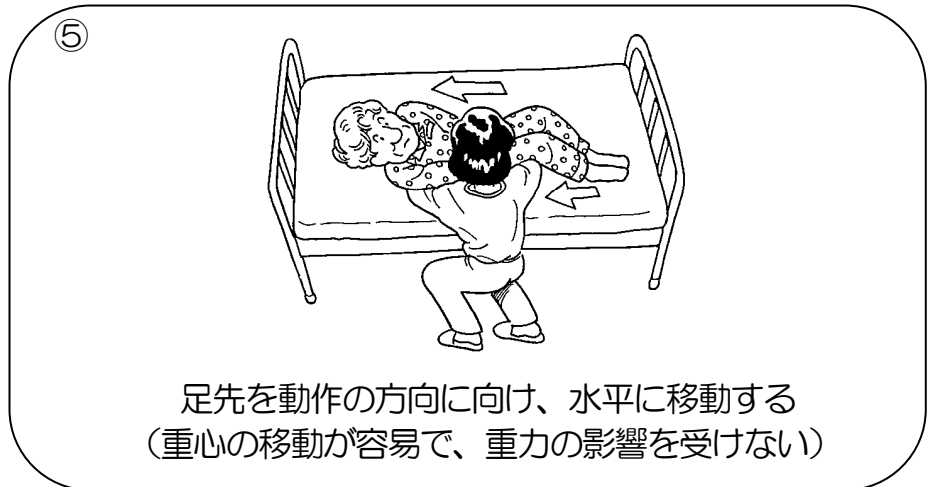
## — 腰痛予防 —

介護に従事する者にとって、特に注意を払い予防しなければならない“腰痛”腰痛予防の基本である、ボディメカニクスと腰痛体操を次のページに掲載しております。ご参考にして頂ければ幸いです。

**※ 腰痛体操は、無理をせず痛みのない範囲で行ってください。**

## 〔 ボディメカニクスの原則 〕

腰痛予防の基本は介助をするときの姿勢が大切で、ボディメカニクスの原則を活用します。



## 〔 腰痛体操 〕

※腹筋の強化

股関節と膝関節を曲げたまま、痛みのない範囲で行います。

(A) ①と②を数回、できるだけくり返します。



① 水平に横になり、両腕を耳の横まで上げます。



② 勢いをつけて起き上がります。手は足首をつかむ感じ。

(B) ①と②を数回くり返します。



① 腕を組み、水平になります。



② 頭を持ち上げます。

# 介護マナーの向上に向けて

日本看護家政紹介事業連合会アンケート資料より

日本看護家政紹介事業連合会（会営100社）に対して事由記載方式によるアンケート調査を実施し、その一部は前回発行のエール15号に掲載しましたが、今後、要介護者の増大が見込まれています。一方で介護従事者の介護技能・マナーの向上が大きな課題（話題）になっておりますことから、改めて“介護の復習コーナー”を設けてみました。

自らの介護技術・マナーの参考にしてよりよいサービス提供に努めて頂ければ何よりです。

## 言葉とコミュニケーション

- 訪問時には、必ず名前を告げる。
- 話しかけるときは、**やさしく** **明るく** **わかりやすく** **ていねいに**
- 利用者に合わせた有効なコミュニケーションの方法を確立する。
- 利用者の立場に立ち、親身になって話を聞く。
- 利用者と呼ぶときは、〇〇さんと姓を呼ぶことを基本とする。



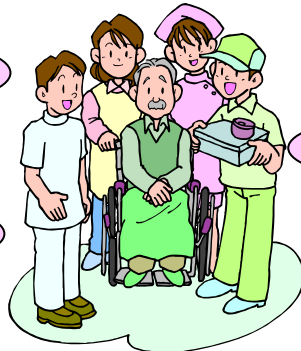
## サービス対応の基本

チームでサービス対応

医療機関

介護保険

家族



チームで連携

- いつでも・誰でも平等で公正なサービスを提供する。
- ホームヘルパーの役割を自覚する。
- 利用者の性格や価値観を理解し、受容する。

## サービスへの姿勢

- 利用者の言葉や態度から、真意をくみとる努力を行う。
- 気づいた点は、記憶が鮮明なうちに記録しておく。
- 自身の健康を保持し、ゆとりある介護を行う。
- 利用者の了解をとりながら援助を行う。

ここにしまっておきますね。

はいはい。



# 高齢者の身体的特徴と調理

## 1、高齢者の身体的特徴

### 噛むチカラ

歯が抜け、歯肉（ハグキ）がやせてくるため、“噛む力”が弱くなる。



### 飲み込みにくい

唾液の分泌が少なくなり、飲み込みにくくなりむせやすくなる。



### 胃と腸

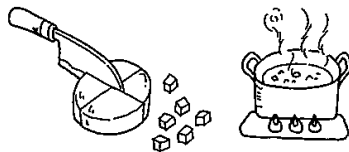
胃や腸などの消化器官の機能の低下によって、便秘や下痢をおこしやすくなる。



## 2、調理の工夫

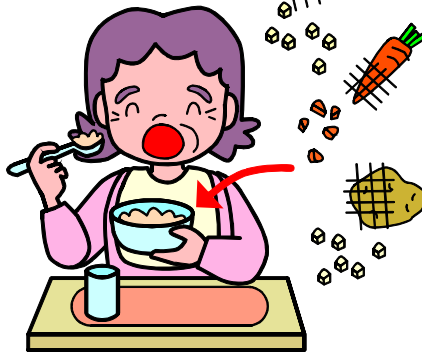
### 野菜類

硬い食品は、かくし包丁を入れたり、小さく切って、軟らかく煮ます。



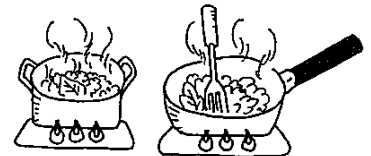
### 肉類

ひき肉または、うす切り肉を使います。煮すぎると、硬くなります。



### 煮物・炒め物

野菜類は、時間をかけて煮込む。または、いったん炒める。



### 揚げ物

表面のころもが、硬いのでだし汁やあんかけなど、再加熱します。

### おいしさの増す工夫

#### ○ 食欲を増進させる色彩 ○

料理の色彩（いろどり）は食欲に大きく影響します。赤色やオレンジ系は食欲を増す色です。緑色はやすらぎをあたえ食欲をうながす色です。

#### ○ 料理と食器の調和 ○

色の濃い料理には、白色の無地の食器、カラフルな料理には、色彩が薄くあっさりした食器、料理の色が単一の場合は、柄や色のある食器を選びましょう。

#### ○ 盛り付けの工夫でおいしさ倍増 ○

料理の分量と食器の大きさの調和をとり、立体感をもたせるように盛りつけるとおいしそうに見えます。





## 口腔ケアで食欲の秋を楽しく



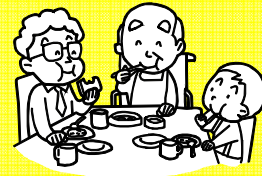
食欲の秋がやってきました。  
食事と口腔ケアに着目してみました。

### 口腔ケアの効果

- ・肺炎を防止します。
- ・舌苔を除きます。
- ・舌の運動や嚙む動きを促進させます。
- ・虫歯を予防します。
- ・味覚を促し食欲を増進させます。
- ・嚥下反射を誘発します。

### 適切な栄養摂取

- ・血行を良くし、唾液の分泌を促進したり、食欲を増進させたりする。



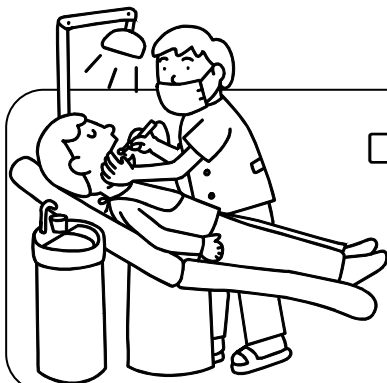
### 生きがい・爽快感

- ・言語の明瞭化、対人関係の円滑化など
- ・適切な義歯をつけることで美しさを保持
- ・生活に対する意欲向上があげられます



☆ 食後の口腔ケアはとても大切です ☆

口腔ケアは、虫歯や口臭などの口の疾病予防に重要な役割を果たしています。  
医師の指示に従って、口腔ケアを積極的に行いましょう。



### お願い

口腔ケアにあたっては、豆知識を参考にしながら、事前に必ずかかり付けの歯科医師に指導、または相談のうえ行ってください。

せいこううどく  
『晴耕雨読』という言葉が好き

長野 <sup>さだこ</sup> 奠子

私の好きな言葉に「晴耕雨読」という言葉があります。字といい、ゆったりとしていて、人生の宝物のような感じが致します。田園に閑居する自適なライフスタイル。

晴れた日に耕す畑はありませんが、シルバー人材センターでの仕事でしょうか。好きな家事サービスの他、月に1～2回仲間と共に公民館の部屋のお掃除をして部屋がピカピカになるのが楽しみです。

今一つは、晴れた日にするスポーツがあります。近くのコートで思い切りボールを打つテニスです。ストローク、サーブ、ボレー、スマッシュ、書いただけでもうれしくなります。テニス歴55年です。ここまで続けられるのは、毎朝のウォーキングです。高槻の阿武山から昇る朝日を見つめ、足元には、田んぼ、畑、ハスの池、クワイの畑を歩きます。鳧の鳴声、青サギの詩人らしい姿も風景の中にとけ込みそうです。今は「ノカンゾウ」の花が芽吹き快い初夏の風が稲田を通りすぎます。

「雨読」梅雨の頃に最も良い言葉かと思えます。雨の日に読む本があります。和紙で作った和綴じをし、すみ字で書いた私の「枕草子」本です。

春はあけぼの・・・夏は夜・・・秋は夕暮れ・・・冬は雪。なんとなごやかで心休まる文でしょうか。心がとき放たれて豊かになります。千年前の作者、清少納言に感謝です。

手づくり本を作りはじめて八年位でしょうか。声を出して読むたびに、うれしくなり、心が自由になる気がいたします。

心が自由になる気がいたします。

自然の世界が「こっちを見てネ」と言っているように思います。特に月の美しさ、淀川に沈む夕日の厳かなシルエット。

また、「雨読」の日にするもう一つのこと、和服のリメイクです。今は公民館で仲間と着物を解いて、着やすく、絹のしなやかな良さを生かしてのデザインです。ワンピース、ブラウス、パンツ、コート、軽くてとても良い素材です。日本回帰というか、日本の良さがよりよく見えてきました。日々ささやかですが社会とつながり、ライフスタイルを大切にしたい生活をおくっています。

今日、なにより大切なことは、一人でも多くの友達をつくり、絆を深めることの大切さを痛感しております。

追伸

「社報 エール」と「エール別冊 栄養情報」は、シルバー人材センター事務所に置いており、身につく話題等が掲載されていますので、大変勉強になります。

特に、栄養情報は、わが家の調理メニューに加えており、楽しみにしています。

社団法人 摂津市シルバー人材センター

※ 寄稿は本年6月に頂いておりましたが、紙面の都合により今回掲載させて頂きました。  
あしからずご了承願います。

## セミナー開催のお知らせ

今日、就業形態が多様化し、労働者の労働条件にかかる労働紛争が増えています。労働紛争を解消させるための労働契約についての民事的ルールをまとめに法律はありませんでしたが、本年3月「労働契約法」が施行され、労働契約についての基本的なルールが明らかになりましたのを機会に、よりかりやすく解説していただくためのセミナーと併せて、障害者雇用と助成制度についての説明を、大阪府中小企業団体中央会（中小企業労働者支援事業）の協力により下記のとおり開催しますので、是非ご参加頂きますようお願いいたします。

### 記

日時 平成20年11月5日（水）

受付時間

12:30 ~ 13:00

開催時間

13:00 ~ 16:00

場所 たかつガーデン 3階 菊の間  
〒543-0021  
大阪市天王寺東高津町7番11号  
TEL 06-6768-3911

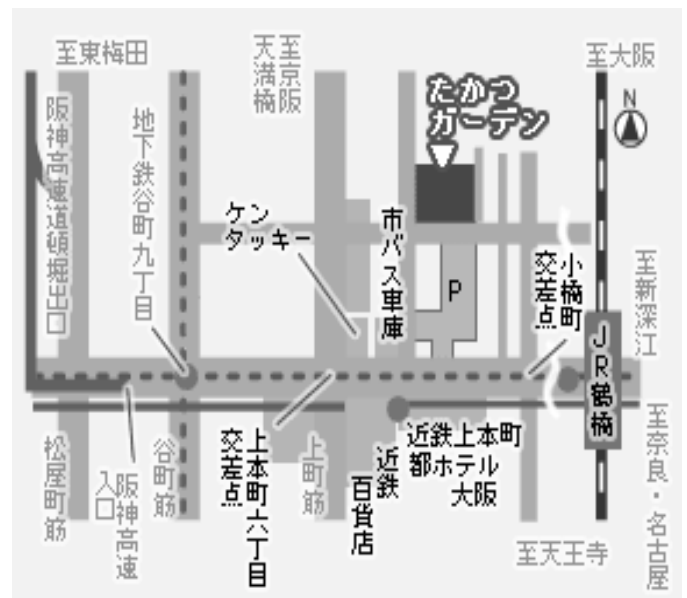
テーマ

- 労働契約法の解説
- 障害者の雇用と助成制度について

（アクセス）

近鉄【上本町駅】より徒歩3分

地下鉄谷町線【谷町9丁目駅】より徒歩7分



世界人権宣言 60 周年 人権週間（12月4日～10日）

【標語】

育てよう 一人一人の人権意識 思いやりの心・かけがえのない命を大切に（05～06年度）  
考えよう あなたの人権 私の人権 （2000年度）

21世紀は、人権の世紀にといわれております。私達一人ひとりが人権問題を自らの問題と考え理解し、解決に向けて努力することが求められています。

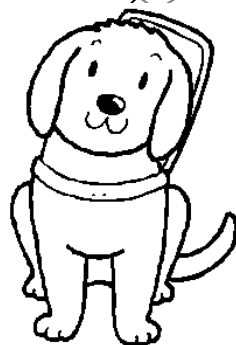
ことに後期高齢者が人口の一割を超えた今日、今後介護にかかる高齢者が増加することが予想されますが、高齢者介護＝人権問題とも言われておりますので高齢者の人権保護には、一段と留意した介護をすすめましょう。

ホームヘルパー募集！！

まずはご連絡ください。

TEL 06-6949-3729

有限会社 ルミエールケアサービス  
担当者 山本まで



## 食べるたび

ツアーパンフレットが見にくい。  
見てもどれが良いのか分からないなど  
旅行に関することなら電話1本でお答えします。

## くつろぐたび



専属旅行社をお持ちになりませんか？

## 観るたび



## 加賀観光旅行

担当 不動 たかあき

TEL 06-6271-8885

## 遊ぶたび

※“エール”を見たと言って下さい。

### ～ 編集後記 ～

- ・10月になり、急に冷え込んできました。皆様いかがお過ごしでしょうか？
- ・今回は、2名の方からの寄稿を掲載しました。ご協力頂きありがとうございました。
- ・今回のエールは、介護職員（ホームヘルパー）さんの健康維持と、介護マナーについて特集しております。参考にして頂けると幸いです。  
今後も社報「エール」並びに「エール別冊 栄養情報」をよろしくお願い致します。

ご意見・ご要望がありましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。

発行・編集

有限会社 ルミエールケアサービス

〒540-0012 大阪府中央区谷町3丁目1番11号

大晋ビル3階 303号

TEL 06-6949-3729

FAX 06-6949-3776

URL <http://www.lumiere-care.com/>

E-mail [lcs3105@chive.ocn.ne.jp](mailto:lcs3105@chive.ocn.ne.jp)