家政士の方へ、家政士をめざす方へ、家政婦（夫）の方へ
“ほほえみ”“元気”をお届けします

ほほえみ

2019
冬号
vol.48

“FACE to FACE” 私たちの家政婦（夫）さん
「(株) グレイス・ケアー」

楽しく読んで学べるコラム
知っておきたい 認知症ケアの対応

家政士検定試験合格者の声

みんなのお便り

ワンポイント Fashion&Beauty
冬の肌荒れ対策！　保湿のためケア

FACE to FACE

私たちの家政婦（夫）さん

シリーズ「FACE to FACE 私たちの家政婦（夫）さん」では、「家政士検定試験」にチャレンジした方・される方を全国にお訪ねして、あんな話・こんな話をおうかがいします。

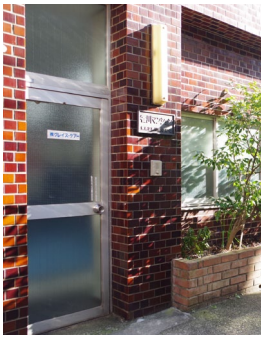
▲ 左から　長谷川ひささん、会長・高橋和子さん、青柳都さん

マッチングに力を注いだ紹介事業

東京の池袋で創業して64年の老舗、紹介業は介護保険事業部と併せて運営をしています。

2代目の高橋和子会長は、「長く紹介業を続けてこられのは、お客様と家政婦（夫）のマッチングに力を注いでやってきたからです。そのため、働く人の質の向上に心がけてきました」。

「家政士」検定試験について、一昨年は合格者を出し、昨年は受験者を、今年は受験候補者を、と計画的に進めています。そこで、今回受験した方などからお話をうかがいしました。



（株）グレイス・ケアー
〒171-0022 東京都豊島区南池袋4-17-2 101／TEL:03-3987-6446（代）

INTERVIEW

「家政士」試験にチャレンジして

長谷川ひささん

「グレイス・ケアー」にお世話になって15年になりました。私は掃除が大好き、家政婦の仕事が大好きです。

今は週５回、１人暮らしの男性のところで家事のお世話をしています。「調理」が得意で、お客様の好きなもので品数を多く作ります。「好きなもので栄養改善ができ、身体の調子がよくなった」とお客様から喜ばれています。

「家政士」検定試験は前年から準備を始めて、2018年「家政士」検定試験を受けました。家政サービスの基本を知っておくことが大切だと、すべてのテキストで勉強しました。今はドキドキしながら、合格発表の日を心待ちしています。

青柳都さん

「家政士」試験トライをめざして

高橋会長はママ友です。私が「グレイス・ケアー」にお世話になってから24年間、パート職員をはじめ、家政婦など、仕事は何でもこなし、長く続けてきました。

家政婦の仕事は、時間が自由に利き、気働きのできる仕事です。昨今、話題の家事代行業は決められた仕事しかしませんが、家政婦の仕事は頼まれると何でもできます。ですから、お客様に喜ばれる働き方ができるのが自慢です。

「家政士」検定試験は今年トライしたいと思います。今から１年近くかけて準備したら合格できるでしょう。「家政士」資格がとれたら、あと10年は「家政士」としてがんばります。

こんなときは家政婦(夫)の出番です!

1. 子育てに追われるママの家事
2. 子育て支援などや見守り
3. 離れて住む親の様子見守り
4. 入院中の家族の食事づくり
5. 介護保険ではできない掃除や買い物
6. 庭の草むしりやペットの世話

知って
おきたい

認知症ケアの対応

［認知症の基礎知識編］

Lesson 1 認知症と加齢によるもの忘れは違う

「最近もの忘れがひどくなった。認知症ではないだろうか」と不安を感じている利用者の方も多いのではないでしょうか。しかし、たんに老化現象による「もの忘れ」だけなら「認知症」ではないことを知っておきましょう（5ページ図表を参照）。

認知症高齢者の数は、2012年の時点で全国に約462万人と推計されており、2025年には約700万人、65歳以上の高齢者の5人に1人に達することが見込まれています。

そこで厚生労働省では、関係省庁と共同して「認知症施策推進総合戦略～認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて～（新オレンジプラン）」（下図参照）を2015年1月に策定し、その中で「7つの柱」からなる認知症施策の戦略を公表しました（2017年7月に改定）。

認知症施策推進総合戦略

高齢化の進展に伴い、認知症の人が増加します。認知症の人を支えられる側として考えるのではなく、認知症の人が認知症とともによりよく生きていくことができるような環境整備が必要です。

新オレンジプラン

7つの柱

①認知症への理解を深めるための普及・啓発の推進
②認知症の容態に応じた適時・適切な医療・介護などの提供
③若年性認知症施策の強化
④認知症の人の介護者への支援
⑤認知症の人を含む高齢者にやさしい地域づくりの推進
⑥認知症の予防法、診断法、治療法、リハビリモデル、介護モデルなどの研究開発と、その成果の普及などを推進
⑦認知症の人やその家族の視点の重視

Lesson 2 認知症の症状を理解してケアを

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態（およそ６カ月以上継続する）をいいます。

症状として、「中核症状と行動・心理症状（BPSD）」があります。

「中核症状」には、脳の細胞が壊れることによって起こる、記憶障害、見当識障害（時刻や年月日、季節あるいは場所などがわからなくなる、迷子になったり遠くに行こうとするなど）、計算力の低下、判断力の低下などがあります。「行動・心理症状」には、本人の置かれている環境や人間関係、性格などのさまざな要因が絡み合って起こる、徘徊、不潔行為、抑うつ、幻覚、妄想などがあります。

認知症の原因となる病気にはさまざまなものがありますが、血管性認知症とアルツハイマー型認知症、およびこの２つの混合型で全体の８割近くを占めていて、その他、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症などもあります。

認知症は進行を止めることは難しいのですが、まわりのケアや薬で進行を緩やかにすることは可能です。

認知症の症状をよく理解したうえで、下記のような心がまえでケアにあたることが大切です。

◉認知症ケアで心がけること

①相手が納得できるように話す
②相手のペースに合わせたケアをする
③情報は簡潔に明確に伝える
④紙に書いた文字を活用する
⑤わかりやすい言葉を使う
⑥近くで話す
⑦思い出話を聞かせてもらう　など

認知症の方を、日常生活を送る一人の生活者として見ることで、ニーズを多面的にとらえ、自分が認知症になったらどう生きたいかも考えて、さりげなく自然にサポートすることが大切です。

認知症のもの忘れと加齢によるもの忘れの違い

「家政士養成テキスト　第３巻　介護サービス」より

認知症のもの忘れ	加齢によるもの忘れ
もの忘れを自覚していない	もの忘れを自覚している
生活体験の全体を忘れる	生活体験の一部を忘れる （置き忘れや名前を忘れることなど）
症状が進行する	症状はほとんど進行しない
日常生活に支障をきたし、介護が必要になることもある	日常生活に支障はない
もの忘れに自分で対処できない	もの忘れに自分で対処できる

家政士検定試験 合格者の声

公益社団法人日本看護家政紹介事業協会は、厚生労働大臣認定の「家政士」検定試験を2016年から実施しており、家政サービスに関するすぐれた知識・技術を有する家政婦（夫）の皆さんに「家政士」の資格を授与しています。2018年11月17・18日の両日に第3回検定試験を実施しました（合格発表は2019年1月31日）。

家政士として よりよいサービス

神戸市
小笠原澄枝さん

91歳での大腿骨骨折が原因で寝たきりの状態になった母を5年間自宅介護し、年をとることの大変さを実感。

無我夢中で始めた介護でしたが、少しでもいい介護をしたい思いでヘルパーの資格を取得、介護中であっても1日2件だけ仕事を続けました。

母を見送った後、仕事の幅を広げるために家政士検定を受験し合格しました。

母の介護を含め、今までの人生経験が生かせるこの仕事にやりがいを感じています。

これから家政士として、意識と知識を高め、よりよいサービスが提供できるように、元気で笑顔をお届けしたいと思っています。

家政サービスの プロとして

横浜市
髙橋道子さん

家政士検定試験が実施されると知り、日頃からプロに徹する仕事をしなければと心がけており、スキルアップにつなげるために受験しました。60代半ば、今さら受験勉強？　と不安でしたが、検定試験前講習などに参加するうちに、年を重ねて得た多くの経験が自分自身を豊かにしてくれる、そして学びチャレンジすることの大切さを気づかされました。試験当日は緊張しましたが、後日、合格証をいただきチャレンジしてよかったと思いました。

今後も、お客様のご期待に添えるような家政士になれるように日々精進します。

みんなのお便り

編み物で気分転換

私は子どもの頃から手作業が好きで、編み物は母親の影響で始めました。気分転換に編み物をしたりアクセサリーを作ったりしています。一時期はあみぐるみにハマってしまい大量の編み犬だらけになりましたが、手元に残ったのは写真の一匹だけで全てもらわれていきました。

編み物もアクセサリーも共通している楽しさは素材選びです。好きな色や質感など、仕上がりを想像しながら選ぶワクワク感がいいのです。

特にアクセサリーのビーズやパーツ選びは、沢山の種類があるので悩みますが、それもまた楽しかったりします。今はミトン手袋を製作中、まもなく完成予定です！（杉並区 Y・N）

皆さまのお便り・作品などをお待ちしています!!

＼ワンポイント／

Fashion & Beauty

冬の荒れ肌対策！　保湿のためのケア

冬は乾燥の季節です。毎日の生活で少しずつ保湿ケアして、
カサカサ肌を撃退！　弾力ある肌をキープしましょう!!

＊お風呂でのケア

おススメ！　手のひらでやさしく洗う

ナイロンタオルなどでゴシゴシこするのは肌を傷つけるだけ。シルクやコットンのタオル、手のひらなどで洗いましょう。

高温や長時間の入浴は乾燥肌対策にはおすすめできません。40 度前後の全身浴であれば10～15分くらいでOKです。

＊＊洗顔でのケア

洗顔はぬるま湯でさっと洗う!!

熱いお湯でクレンジングや洗顔すると、乾燥の原因に。クレンジングや洗顔には、水に近いくらいの常温水がおススメです。

入浴中にクレンジング・洗顔する場合は蒸気で肌をやわらかくし、最後にします。

＊＊＊スキンケア

洗顔後はすぐに化粧水＆クリーム

洗顔後は肌についた水分が急速に蒸発すると同時に、肌がもっとも乾燥しやすいときです。すぐに保湿ケアを行えば美肌になります。

＊＊＊＊食事でのケア

美肌によいのは大豆と緑黄色野菜!!

皮膚はタンパク質でつくられているため、タンパク質をしっかり摂ることが保湿力アップのカギ！　また、ビタミン群も、肌の保湿力をキープしてくれる強い味方です。

代謝を下げる冷水やカフェインは NG

冷たい水の飲み過ぎは腎臓や胃腸に負担をかけ、むくみの原因になります。

カフェインを多く含む飲み物は身体の代謝を悪くし、肌のターンオーバー周期が乱れて保湿力の低下につながります。

2019 年 1 月 25 日発行
編集・発行／公益社団法人　日本看護家政紹介事業協会
〒 162-0064 東京都新宿区市谷仲之町 3-2
TEL:03-3353-4641
FAX:03-3353-4326
0120-041-817
http://kanka.or.jp
制作協力／（株）ミズ総合企画

表紙の写真：梅（Prunus mume）はバラ科サクラ属。早春に他の花にさきがけて咲くため、「花の兄」ともいわれる。花言葉「気品」「忠実」。

お便り募集

皆さまのご意見・お便りなどお待ちしています!!
お名前・ご住所・電話番号を明記のうえ下記までお送りください。
看家協会 mail：post@kanka.or.jp
送り先は、左記住所日本看護家政紹介事業協会「ほほえみ」宛
　または
ミズ総合企画 mail：mizmail@sepia.ocn.ne.jp

有料広告のご用命・お問い合わせは　事務局（☎ 03-3353-4641）までご連絡ください。