

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

2020
冬号
vol.52

“FACE to FACE” 私たちの家政婦（夫）さん
「(株) 日本介護センター」

楽しく読んで学べるコラム
高齢者の食事介助

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

冬の入眠のコツは心地よい入浴で!!



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 清水豊子さん、紹介所長・藤本里海さん、植松洋光さん



(株) 日本介護センター (本社)

〒151-0053 東京都渋谷区代々木
1-30-6 代々木ユーアイビル 5F /
TEL:03-3373-4125

まごころを込めたお手伝いを
(株) 日本介護センターは1996年に設立、2002年から本社中心に紹介事業を営み、「住み慣れた地域で住み慣れた家で暮らしたい」高齢者の方々の願いに応えて、質の高い介護技術をめざし、在宅介護を中心に事業展開しています。

同社は介護保険事業の基盤整備、訪問看護事業拡大、介護保険外事業派遣、家事代行などの事業強化にも取り組んでいます。

代々木駅からすぐ近くの(株) 日本介護センター本社へ、家政士の方をお訪ねして、お話をうかがいました。

INTERVIEW

基本を大切に働く

「家政士検定試験」では、お客様宅へうかがう忙しい日々の中で、時間を見つけてはテキストを読んで勉強し、2018年に試験に合格することができました。

お客様に家政士資格を取ったことを報告すると、「家政士」に対して高いイメージをもっていたようで、お客様のご期待に応えなければと強く思いました。

喜んでいただけるよう、スキルアップをしたいと思います。

日ごろ心がけていることは、使った物は元に戻すこと、ご指示やご依頼をきちんと記録することなどです。

基本を第一に、言葉づかいやコミュニケーションを大切に、して今後も仕事に励んでいきたいと思っています。



清水豊子さん



植松洋光さん

男性「家政士」初代の誕生

「家政士検定試験」は第1回めの2016年に合格しました。

初めて検定試験を受けた男性ということもあって、テレビの取材なども受けました。

試験を終えて思ったことは、これまで自己流でやっていたことがテキストで基本の方法を習得できたことで、さらに自信をもって仕事ができるようになったことです。

「家政士」ブランドをもっと積極的に利用できれば、と思っています。

家政サービスの仕事は、かゆいところに手が届くような仕事です。「家政士が仕事をしてくれるなら、より安心」という、お客様の期待にそえるようにしたいと思います。

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





高齢者の食事介助



状態に合わせた介助をしましょう

食事は高齢者の楽しみの1つです。自分で食べようという気持ちを促す介助を心がけましょう。自分で食べることはリハビリテーションにもつながり、寝たきりを防ぎます。食事の介助は、お客様の身体状態によって方法が変わってきますから、状態に合わせた介助をしましょう。

●食事の準備を行う際には

食事は正しい姿勢でとることが重要です。身体の重心がずれてしまうと、うまく飲み込めずにむせてしまいます。

また、ベッドに横になった姿勢で食事する場合には、しっかりと目を覚ましてもらうように顔や手をふくなどの刺激を与えて、「これから食事するのだ」という意識をもってもらいます。



●食後のサービスを行う際の留意点

- ①お客様の口や手をふいたり、歯磨き、うがいをしてもらう。お客様に麻痺がある場合には、麻痺側の口の中には食べ物が残りやすいので注意が必要。
- ②食後しばらく（30分ほど）は消化しやすい姿勢を保つように気をつける。胃からの食べ物の逆流などを防ぐため、しばらくの間は上体を起こしておく。
- ③お客様の食欲、食事摂取量、水分摂取量、食事時間、内容などを、正確に記録する。
- ④残った食事を片づける。使用した食器や物品等を元の場所に確実に片づける。片づける際は、残った食事の保存または廃棄、片づける場所などをお客様に確認したうえで、お客様の指示に従って適切に行う。

●誤嚥を防ぐ食事介助のポイント

誤嚥は介護事故につながりますので気を付けて介助しましょう。

- ①食べ始めはむせやすいので初めは水分で喉を潤す
- ②形態の違うもの（嚥下しやすい物と残留しやすい物）を交互に
- ③1回の嚥下で飲み込める量を一口量として確認しながら
- ④口の中に食べ残しがあると誤嚥しやすくなるので最後まで水分で潤す
- ⑤食事後30分～1時間程度は横にならず、上体を起こしておく



食事の介助を行う際は、お客様に麻痺や障害があるかどうか、嚥下や咀嚼^{そしゃく}に問題はないかなどを確認して、どの程度の介助が必要かを判断し、身体状態に合わせた介助をします。

①片麻痺がある場合 麻痺のない側の口の端から食べ物を差し入れます。口の中に食べ物がたまりやすいので、一口の量は少なめにします。自助具を工夫して、できるだけ自分で食べてもらうことが大切です。

②寝たきりの場合 何から食べたいかの希望を聞きながら食事を進めていきます。一口の量はお客様に合わせます。また、食べ物は差し入れる前にお客様に見せてから口に運びましょう。

③嚥下力の弱い場合 脳卒中の後遺症や老化によって、食べ物をうまく飲み込めないお客様の場合、調理の工夫はもちろ

んのこと、介助の際も、「ゴックン」などと声かけをして、飲み込むタイミングを合わせましょう。

④視覚障害がある場合 声をかけてから配膳することが大切です。斜め後ろから手を導いて、まず食器にふれてもらい、食器の位置や形を確認してもらいます。時計の文字盤にたとえて「9時の方向にご飯がありますよ」などと、食べ物の位置と内容を説明するとわかりやすくなります。これをクロック・ポジションといいます。

⑤認知症状がある場合 食事はできるだけ規則正しい時間で、同じ場所でできるように心がけます。また、食べ過ぎの傾向がみられる場合には、食事の種類や回数を調節し、1回あたりの量を減らすなどの工夫をしましょう。



自助具を使っ^{ひじ}ての食事

『家政士養成テキスト 第3巻 介護サービス』より

手・指や肘^{ひじ}・肩の身体機能が低下している人でも、食事用の自助具などを使って、できるだけ自分で口に運んで食べることができれば楽しく食事ができ、満足感も得られることでしょう。

食事用の自助具は介護用品を扱うお店などで販売されています。コップ、はし、スプーン、フォーク、吸い飲み、すべり止めマットなど豊富な種類があります。握りの形や口に当たる角度など、お客様の状態に合わせて使いやすく、リーズナブルな自助具を利用すれば、食欲がよりいっそう増すことでしょう。

家政士検定試験 合格者の声

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、2020年は11月14・15日の両日に全国の主要都市で実施することとしています。

家政士として
恥じないように



船橋市
海老原喜美子さん

長年お世話になっていた
会からの受験の話に迷うこ
となく決心しました。テキ
ストの「はじめに」を読ん
で目からウロコの感動を覚
え、家政婦が誇りをもてる
仕事だと認識できました。
テストは難しく、合格でき
ると思わなかったので合格
して大変うれしく、自分に

自信をもつことができました。
対人恐怖症だった私は、
この仕事に就いて、お客様
の温かい心に支えられ、い
つの間にか人間好きになっ
ていました。
そして、誇りをもって家
政士として恥じない仕事を
していきたいと晩年の大き
な生きがいになっています。

信頼できる
家政士として



千葉市
佐藤静代さん

数年前に母を看取りその
場所に留まることが辛くな
り東京から千葉に転居しま
した。近くの紹介所を訪ね
たら面接担当の方から家政
士検定試験の話が出て前か
ら家事について専門知識を
得たいと思っていたので、
すぐに飛びつきました。テ
キスト内容は素晴らしいも

ので勉強はいつも人生の宝
だと思っています。
20年以上介護経験のある
介護福祉士の私が落ちるわ
けにいけないプレッシャー
もあって、無事に受かり、
安堵しました。どのお客様
にも心から寄り添い、信頼
していただける家政士であ
るよう日々努力しています。

みんなのお便り



左：冬は幼虫でケースの中、右：昨夏育ったカブトムシ

カブトムシ無料で差し上げます

昨年も 30 匹の赤ちゃん（幼虫）が生まれました！ 子どもにせがまれて飼い始めて3年あまり。命の大切さを知ってほしいと。でもカブトムシも遊び相手かしら。カブトムシ飼育ってたいへんです。

最初は、パパがそれは立派な角のカブトムシ2匹を買ってきました。だんだん増え、昨夏は 20 匹の幼虫がさなぎを経てカブトムシ（成虫）になりました。で、夜になるとブーンと羽ばたき、ときどきケースから脱走します。カーテンの裏でガサガサ音をたてます。しっかりと6本足でカーテンを掴んでいるので、はがすのがたいへんです。

毎年、夏休みの頃に成虫に育ち、誰かに貰われていきます。小学校や幼稚園だったり、近所の男の子だったり。女の子も貰っていきます。カブトムシ、ただであげますよ。異常気象に負けず、今年も元気に育ちますよ。いつか、子どもたちが大切に育てる宝ものに出会えますように（高梨栄里・東京都）。

※問い合わせ先は編集委員・古賀道まで（Email:koga-m@g05.itscom.net）



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

冬の入眠のコツは心地よい入浴で!!

冬のオススメに入浴、入浴前後には水分補給が必須です!! 39～41℃の温度(夏なら38～40℃)のぬるめのお湯に15分間程度でゆったりと……。

美容や健康にプラス効果が期待できるお風呂の入りを記します。



①湯をためるときからフタをしない

冬はとくに冷えた浴室から熱い湯船に入ると「ヒートショック」が起こりやすく、失神や心筋梗塞などを引き起こす場合があります。

湯をためるときからフタをせずにおけば浴室内の温度が上がり、ヒートショックを防げます(脱衣所も暖かくしてください)。

②湯につかるのはほどほどに

40℃の湯に10～15分間つかるのがオススメ!! 熱い湯につかると湯冷めしがちです。

熱い湯は、入浴直後は体温が上がるのですが、そのときだけなので避けるほうがいいでしょう。

③タオルは使わず素手で洗おう

タオルなどで皮膚をゴシゴシ洗うと、肌の角質層がダメージを受けます。そして、肌荒れの原因にもなります。

手にせっけんなどをつけて、顔や首、脇、股、足先などの皮脂が出やすいところを素手でやさしく洗うのがオススメ!!

④浴室の照明を明るくしない

お風呂に入るとリラックス効果を得られますが、強い光が目に入ると自律神経が高ぶって、十分リラックスできません。

最近はパソコンやスマホ利用の時間が増え、目が疲れている人が多くいます。

そこで、入浴中の照明は、ガラス越しの脱衣所の明かりで入浴するくらいがいいでしょう。

ただし、暗くなりすぎは危険なので、十分に注意してください。

★皆さまからのお便りをお待ちしています!!

ご意見、お便りは、下記の看家協会、ミズ総合企画宛にお寄せください。

2020年1月25日発行

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

Email:post@kanka.or.jp

http://kanka.or.jp

制作協力／(株) ミズ総合企画

〒150-0002 東京都渋谷区渋谷3-27-4

ナカヤビル202

TEL:03-5467-4530/FAX:03-5467-4282

Email:mizmail@sepia.ocn.ne.jp

表紙の写真：シクラメン (Cyclamen persicum) はサクラソウ科・シクラメン属の多年草。冬から春にかけてピンク、白、赤などの花が咲く。開花期は11月から3月。花言葉は「憧れ」「内気」「はにかみ」など。