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
秋号
vol.55

“FACE to FACE” 私たちの家政婦（夫）さん
「（株）サガミケアサポート紹介業部門ウェルファ」

楽しく読んで学べるコラム
高齢者の感染症の予防

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
秋にはダイエットを!!

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。

▲ 左から倉澤綾子さん、所長・前田貴美子さん、五十嵐浩子さん

コミュニケーション・接遇が大切

「ウェルファ」の前身は1982年創業の「さがみ看護婦家政婦紹介所」。訪問介護と居宅介護支援の（株）サガミケアサポートと統合、紹介業部門として運営されています。2代目の前田貴美子所長は、「家事や介護のスキルと同様に、コミュニケーションや接遇も大切にして、お客様のお役に立てる紹介所をめざしています」と。そのため、実例や動画を交えたわかりやすい研修を心がけているとのことです。

昨年、家政士検定試験に合格した2名に喜びの声をおうかがいしました。

（株）サガミケアサポート 紹介業部門ウェルファ
〒252-0236 相模原市中央区富士見 6-15-9
TEL.042-758-2300

INTERVIEW

お客様の要望を優先に

倉澤綾子さん

　私は日ごろからお客様のご要望を優先し、相談しながら仕事をすすめてきました。

　検定試験の受験対策は仕事に行く前に勉強したこと。試験当日はとても緊張し、実技は何が出題されるか不安でしたが、試験前講習の先生方の講義を思い出しながら挑んで、お陰さまで合格することができました。

　仕事をするうえで、テキストで家政士としての倫理観を学べたことが大きな支えとなっています。今後お客様への思いやりと気遣いをモットーに仕事と真摯に向き合っていけたらと思っています。

「家政士」の自覚と勇気をもち

五十嵐浩子さん

　個人契約で17年間家政婦として働いていた後、２年前に元々の経理の仕事に戻っていて、ネットで「ウェルファ」の募集を見たとき、やはり家政婦の仕事のほうが合っているのでは、と思い応募しました。

　検定試験のお話をお聞きしたときには、別の試験にチャレンジしていたのですが、「家政士」の必要性を強く感じて、迷うことなく「家政士」試験へと切り替えました。

　家政士に合格したことにより自覚が高まり、お客様を見守る勇気ももてました。人生の最後の仕事として、今後も「家政士」として取り組んでいきたいと思います。

こんなときは家政婦(夫)の出番です!

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

知って
おきたい

高齢者の感染症の予防

Lesson 1 感染のリスクに配慮しケアしましょう

コロナ禍の中、未だ収束は見えません。自身の感染防御を十分にするとともに、利用者の感染を防ぐための取り組みを徹底することが重要になっています。

高齢者は身体の抵抗力が落ちて、感染症にかかりやすくなっています。

家政婦（夫）は感染症の種類と感染部位をよく知って、主治医、看護師等の指導を受け、十分に配慮しながらケアにあたりましょう。

◆高齢者に起こりやすい主な感染症

❶ MRSA

正式にはメチシリン耐性黄色ブドウ球菌といいます。

空気中のどこにでもいる病原性の弱い菌です。MRSA の感染力自体は弱く、健康体では発症することはまずありません。ただし、病気などで抵抗力のなくなっている人や高齢者が感染すると、これまでの抗菌剤が無効なため、重篤（じゅうとく）になりやすく、肺炎などを引き起こします。

❷ノロウイルス

カキなどの貝類による食中毒の原因となるウイルスの一種です。

感染経路は、ウイルスの蓄積した貝類の生食のほか、感染した人の糞便（ふんべん）や嘔吐物（おうとぶつ）などによる経口感染がほとんどです。感染した場合は吐き気（はけ）、嘔吐、下痢（げり）、腹痛などの消化器症状が現れ、微熱を伴うこともありますが、１～２日で治癒し、後遺症も残りません。

なお、ウイルスにはアルコール消毒が効かないので注意が必要です。

❸インフルエンザ

ウイルス感染症の代表的なもので、どの年代の人でも出現します。

空気感染、もしくは飛沫感染によります。風邪（かぜ）と異なる点は急に 38 ～ 40 ℃の高熱が出ることです。

抵抗力の弱い高齢者の場合、死亡するケースもあるため注意が必要です。

◆感染経路

❶接触感染（経口感染を含む）

手指・食品・器具を介して伝わり広がる頻度の高い感染経路です。

MRSA、ノロウイルス、腸管出血性大腸菌、緑膿菌など。

❷飛沫感染

咳、くしゃみなどで空気中に飛沫になって散った粒子により伝わり広がります。粒子は１m 前後で落下します。

Lesson 2 「三密」を回避しましょう

インフルエンザウイルス、風疹ウイルス、レジオネラ属菌など。

❸空気感染

咳、くしゃみなどで排出され、水分が蒸発した飛沫核により伝わり広がります。空気中に浮遊し、空気の流れにより飛散します。

結核菌、麻疹ウイルス、水痘ウイルスなど。

❹血液媒介感染

病原体に汚染された血液や体液、分泌物が、針刺し事故などで体内に入ることにより感染します。

B型肝炎ウイルス、C型肝炎ウイルス、HIVなど。

◆新型コロナウイルス感染予防のために

ケアする家政婦（夫）やケアを受ける利用者の方々は、新型コロナウイルス感染予防のために、①身体的距離の確保（人と人との間隔を2m、最低限1mは空ける。会話をする際は真正面を避ける）、②マスクの着用、③手洗い、が重要です。

【参考】
内閣官房（https://corona.go.jp/）、厚生労働省（https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19）など、政府や自治体のサイトをご覧ください。

感染症の予防と対策

『家政士養成テキスト　第3巻　介護サービス』より

感染症を予防するためには、次のポイントに注意を払いましょう。

①手洗い
②うがい
③アルコール消毒
④マスクの着用
⑤排泄物・嘔吐物に直接さわらない
⑥使い捨てゴム手袋の使用

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、2020年は11月14日（土）に全国5会場で実施することとしています。

家政士としての深さと広さ

大阪市
土田俊浩さん

日頃より、換気扇の交換や清掃、水回りの清掃、網戸張替え等を行っていますが、家政士検定試験が行われると聞いて、家庭内の細かな分野の勉強もできると思い受験しました。

男性はわずか2、3人でした。緊張して試験当日を迎えたのですが、実技試験では手先が震えてあせって、時間内にできるかどうか不安でしたが無事終了。

皆さんが向上心をもって受験されている姿に刺激を受け、自分自身も向上心をもって臨んだ結果、自信にもつながり、職業としての家政婦（夫）業の深さと広さを実感しました。

喜んで頂けるサービスを

大阪市
前川さゆりさん

家政婦（夫）はサービスの質を求められるので、大変なお仕事だと思っていました。受験のため、教科書4冊を手に開いてみて自身の正しい知識のなさに驚き、受験日まで必死に勉強しました。自身のやり方を振り返りながら覚え、とても勉強になりました！

合格でき、「家政士」であると心構えも変わって、勉強したことが実践に繋がってきているので、家政士検定の勉強をし、受験して、本当によかったと思っています。今後も利用者様に喜んで頂ける、必要とされるサービスを提供していきたいと思っております。

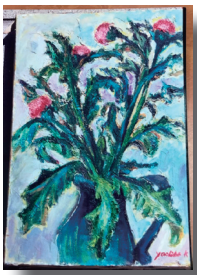
みんなのお便り

のんびりと油絵を楽しむ

油絵に興味をもったのは、中学生のころからでした。とても長〜い、長〜いおつきあいです。

今でも週1〜2回は「アトリエ」（モデルが来ます）に通っていますが、人物はいろいろな意味で、とってもおもしろい題材だと思っています。

これからは、体力に合った静物をのんびりと描きたいと思っています。（KK・東京都）



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

秋にはダイエットを!!

秋はおいしい旬の食べ物がたくさんあるため、食べ過ぎて太りやすいと思いがちです。でも、秋はダイエットに最適な季節なんです！なぜ秋が痩せやすいのか、そのわけとおすすめダイエットを紹介しましょう。

POINT ❶有酸素運動でダイエット

秋ダイエットの王道は、有酸素運動です。暑すぎず寒すぎなく、穏やかで、ちょうどよい気候です。ランニングやウォーキングに最適なので、景色を楽しみながら、20 分以上の運動をおすすめします。

運動で意識して呼吸をすると、効果があがります。手軽にできる有酸素運動は階段の上り下りです。積極的に階段を使って運動しましょう。

PONT ❷自律神経を整える

自律神経には、心身を緊張させる「交感神経」と身体をリラックスさせて休ませる「副交感神経」があります。

自律神経を整えることは、交感神経と副交感神経の切り替えをスムーズにする状態にすること。必要に応じて両者が切り替わり、体内のバランスが保たれていきます。副交感神経が優位なとき、痩せるカラダが作れます。リラックスさせる副交感神経が優位に働いて血行がよくなれば、効率的に脂肪が燃焼していくからです。

秋ならではの紅葉などを満喫し堪能して、自律神経を整えて、秋のダイエットを成功させましょう。

POINT ❸秋野菜で食物繊維を摂取

さつまいも、里芋、きのこ、ごぼう、レンコン、かぼちゃ……どれもおいしい秋の食べ物ばかり。これらのほとんどが代謝に必要な栄養素と、ダイエットの味方である「食物繊維」が多く含まれています。秋の食べ物をおいしく食べて、カラダの内側からキレイにしましょう。

★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 10 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：菊（Chrysanthemum）は、キク科・キク属の植物。開花時期は 9 月～ 11 月で秋の花として知られています。花言葉は「高貴」「高潔」「高尚」で皇室の紋が由来ですが、黄色い花は「破れた恋」。