

家政士の方・家政士をめざす方・家政婦(夫)の方へ
『ほほえみ』で元気をお贈りします

ほほえみ

2021
春号
vol.57

“FACE to FACE” 私たちの家政婦(夫)たち

「(有) ケアアシスト」

楽しく読んで学べるコラム

暮らしを支える介護

家政士検定試験合格者の声

みんなのお便り

Fashion&Beauty

写真：パンダ(panda) / (2歳)、ネコ目(食肉目)に属するジャイアントパンダとレッサーパンダの2種を総称。熊猫くまねこともいいますが、たんにパンダといった場合はジャイアントパンダのことを指します。



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。



▲ 左から山田麻紀さん、社長・谷口紀代美さん、竹内美智代さん



(有) ケアアシスト

〒063-0061
札幌市西区西町北 2-3-3
TEL:011-665-8772

あたたかい心でやさしいお手伝い

(有) ケアアシストは、1986年に札幌看護婦家政婦紹介所として創業しました。1997年には現在のケアアシストと社名変更し、地域の皆様に育てられながら、個人営業を含めて2020年7月で35年を迎えました。

事業は、地域密着の介護保険事業、障がい福祉事業、職業紹介事業、放課後等デイサービス、保育園、家事代行サービスなどですが、2020年には遺品・生前整理事業も始めました。地域社会から信頼され発展できることを願っている、このことです。

INTERVIEW

「家政士」として 高齢化するお客様のために

ケアアシストにお世話になって4年目になります。ほぼ毎日仕事をしています。共働きのご夫婦のお宅へはお掃除だけの仕事を、高齢者様のお宅4軒ではお掃除や買い物、食事のお世話などしています。ご家族も、ご利用者と私が楽しそうに会話されていると喜んで下さっています。

家政士検定は、2年前に社長に勧められて受験しました。実技は調理でした。緊張せずでき、学科も問題なくできました。テキストを買って勉強、とても興味深い内容で、読んでいるうちに自然と覚えていました。直前にはポイントの暗記などし、試験対策に挑みました。最近は学ぶことが好きでユーチューブでお掃除の勉強しています。今後は高齢化が進むお客様のため、介護の勉強を深めてお役に立てたいと考えています。

山田麻紀さん



「家政士」として お客様の要望にそいながら

竹内美智代さん



14年前に、自宅で療養中の父に、介護の知識がなく何もしてあげなかったことがきっかけで、ヘルパーの資格を取りました。ケアアシストにお世話になって家政婦を始めてから10年になります。それまでは施設勤務で介護などの仕事をしていました。

現在は月曜と水曜の週2回、87歳の女性のお宅で泊まり込みの勤務をしています。毎回ご家族からお身体の具合をお聞きし、食事と片づけ、おむつ交換などしています。長い付き合いなので心の中では家族同様に思ってお世話をしています。

1昨年家政士検定を受けました。テキストで勉強し改めて基本的なことを学び直せたことは、本当によかったと考えています。初心を忘れず、お客様の気持ちを大切に、ご要望にそいながらお役に立てるように、家政士としてこの仕事を長く続けていきたいと思っています。



知って
おきたい

暮らしを支える介護



お客様の指示に基づくサポート

今回は、家政婦（夫）としての介護サービスの心がまえと食事の介助を取り上げます。

介護の目的はQOL（QUALITY OF LIFE）の向上。LIFEには生命、生活、人生の意味があり、生命の質の向上は医療が、生活の質の向上は訪問介護がカバーし、「家政サービス」が受け持つのは人生の質の向上です。

食事は高齢者の楽しみの1つ。自分で食べようという気持ちを促すケアを心がけることがリハビリテーションにつながり、寝たきりを防ぎます。



◆ケアサポートの心がまえ

①お客様の指示に基づくケアサポート

家政婦（夫）は、お客様の指示に基づいてケアサポートを行います。ただし、お客様の指示がご自身の自立支援を損ねる恐れがある場合は、折を見て、やさしく、丁寧に自立支援の意味と効果を話すこともお客様のためになります。

②個別性を尊重

サポートを受けるお客様のニーズは、似ているように思えても、それぞれその人独自のもの。経歴が長い家政婦（夫）ほど自分の経験に自信をもち、お客様のニーズの個別性を見逃ごすケースが見られます。

ニーズには身体的、心理的、経済的、文化的などの個性があることを十分に承知しておきながら、お客様に適した援助方法を考えてケアしましょう。そのた

めには、お客様の声に謙虚に耳を傾ける必要があります。

③生活習慣の尊重

お客様のそれまでの生活習慣を急に変えるようなケアサポートを行ってはなりません。お客様の生活習慣を尊重するよう心がけましょう。

本人のペースに合わせたケアサポートは、家政婦（夫）の得意とする点。時間に追われる訪問介護員ではできにくいこと。お客様の生活習慣を乱さぬよう、注意が必要です。

④守秘義務の厳守

ケアサポートを通じて知りえた個人情報、他人に漏らしてはいけません。

お客様に対して過去の事例で提案する際、実名、住所は伏せどこのお宅の例か分からないようにしてください。SNSへのアップも、了解をとることも含めて行わないようにしてください。

お客様や家族との信頼関係を築くためにも、プライバシーを尊重し、プロとしての守秘義務を必ず守りましょう。

⑤ チームワークの構築

家政婦（夫）の就業スタイルも変わり、一人がお客様宅に泊まり込むケースが減り、何人かで交代して就業するケースが増えています。

この場合、お客様の状態を共有することが求められ、回覧ノートを置くことなども必要です。

⑥ ボディメカニクスの活用

ボディメカニクスを基礎とした、身体に負担をかけない介護技術を学び、ケアサポートを行いましょ。

LESSON
2

食事介助を行う際の注意点

◆ 食事の介助

食事の介助はお客様の身体状態によって変わってきますから、状態に合わせケアしましょう。

◆ 食事前に行う注意点

- ① 衛生面に気をつけて、手洗い、うがい、身支度を行う。
- ② その日の身体状況（体調、食欲、口腔内の状況、義歯の有無）を確認。
できるだけベッドから出て、食堂で食事をする。
- ③ 室温を確認する。
- ④ 食事前に排泄を促す（トイレ、おむつ交換）。
- ⑤ 料理を確認し、食べやすい状態にする。
- ⑥ 服薬など、食事前の注意事項を確認する。

- ⑦ うがいをし口腔内のネバネバを取る。
- ⑧ 義歯のある時は、装着具合を確認する。
- ⑨ 必要な食器、自助具、タオル、エプロン、水分補給の道具など、清潔を確認したうえで準備する。
- ⑩ 食べやすい安全な姿勢にする。

◆ 誤嚥を防ぐ食事介助

食事介助を行う際は、お客様にマヒや障害があるかどうか、嚥下（えんげ＝食べ物を飲み込んで胃に運ぶ働き）や咀嚼力（そしり）に問題はないかなどを確認しましょう。

どの程度の介助が必要かを判断し、お客様の身体状態に合わせた介助をします。

誤嚥は介護事故につながります。くれぐれも、気をつけて介助しましょう（下図表参照）。



嚥下しにくい食べ物の例

『家政士養成テキスト 第3巻 介護サービス』より

① サラサラした液体
水、お茶、ジュースなど

② 口の中でまとめにくい物、
バラバラになる物
ひき肉、豆類、こんにゃくなど

③ パサパサしている物、
乾燥している物
焼き芋、パン、カステラ、焼き菓子など

④ 粘度の高い物
もち、だんご、とろみ剤の誤使用など

⑤ かみ切りにくい物
肉、いか、たこなど

⑥ 口の中や喉に付着しやすい物
鼠中の皮、ウエハース、
海苔、煮豆の皮など

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、2021年は11月20日(土)に全国の主要都市で実施することとしています。

利用者の皆様に
喜ばれるよう



兵庫県
平野由佳さん

家政士検定試験が行われると聞いて、日頃行っている家事全般や介護、子育て支援のあらゆる分野を、改めて勉強するきっかけと思い受験しました。勉強を始めると、家事に関する知識が間違っていたり知らないこともあり驚きました。試験当日はとも緊張しましたが、先輩方

から刺激を受けながら試験に臨みました。そして無事試験に合格し「家政士」となることができ、自分自身の「自信」につながりました。今回得た知識を活かしながら、今後も利用者様に喜んでいただけるよう、サービスを提供していきたいと思っています。

検定受験
での気づき



東京都
伊藤文子さん

以前から、家事代行の職場で提供できるサービスの範囲が限られて、残念に思うことが多くありました。家政士としてお客様の希望に寄り添い、必要とされる手助けを安心して受けていただきたい、そして何より個人宅に訪問することが多い仕事です。

信用、信頼を築くためのひとつのきっかけとなればと願い受験しました。仕事中、ほとんど同僚がいないので、勉強会に参加し多くの先輩方とお会いして励みになりました。家政士は長く続けられる奥の深い仕事だと気づき、たいへん感謝しています。

みんなのお便り

手芸との生活を楽しむ

縫物の仕事をしていた母の影響か、お人形の服などや袋物を作っては友人にプレゼントした。結婚して出産後には、ママ友たちとビーズアクセサリーを作っていた。

娘たちが小さい頃に遊んで散らかったおはじきが光を透して綺麗なのを見て作ったランプシェード。当時、東急ハンズで開催されていたハンズ大賞に応募し入選となった作品。

子育てが終わった今、何かを作っていないと、ストレスが溜まるので、刺繍教室に通ったりしながら、オリジナルで銀粘土アクセサリーや、革でバック、モバイルケース等々を創作している。手作りは楽しい (FT・東京都)。



皆さまのお便り・作品などをお待ちしています!!

Fashion & Beauty

アレルギーに負けない

日本人の3人に1人がアレルギー症状を持っているといわれています。アレルギー症状とは「免疫系が過剰になること」。高齢者や子どもに起きやすいといえますが、大人になって突然、発症するケースも増えています。仕事や家庭でのストレスで免疫のバランスが不安定になり、発症することが考えられます。更年期を迎えるにつれて可能性が高まります。

◇4つの生活習慣◇

①入浴はぬるま湯で 長風呂は避ける

熱い湯に長時間入ると、肌の脂質が奪われ肌を守る機能が低下。アレルギーによる皮膚への刺激を受けやすくなります。ナイロンタオルで身体をゴシゴシ洗いすぎるのも、肌の脂質を奪い肌を乾燥させてしまうので要注意。洗顔もなるべく水がぬるま湯で行うのがおすすめです。

②食事バランスを整える

好物や健康のために毎日食べ続けた食品がアレルゲンになることも。バランスのよい食事で免疫機能を。また、「オメガ-6系」と呼ばれる脂肪酸を多く含む植物油やマヨネーズなどを使った食事が多くなると、アレルギー反応を引き起こしやすくなる物質が生成されてしまうため、摂り過ぎは禁物です。

③こまめに掃除をする

お掃除をサボると、どんどんホコリやダニの死骸・フンなどのハウスダストが蓄積してしまいます。特に大切なのが寝室のケア。週に1度はふとんを干すか乾燥機を使い、その後は掃除機をかけて、ダニの死骸やホコリを取り除くことが大切です。シーツや枕カバーもこまめに洗濯すること。エアコンのフィルター掃除や空気清浄器の使用も効果的です。

④夜更かしせず十分に睡眠を

睡眠不足は免疫系のバランスが崩れやすくなり、アレルギー反応を起こしやすくなります。午後11時から午前2時頃まで(眠り始めの3時間)は成長ホルモンが分泌され、新陳代謝が活発になる時間帯。肌や粘膜が再生されるようになるので十分な睡眠が大切です。



★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、ミス総合企画宛にお寄せください。

2021年5月25日発行発行

制作：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