



# 高知県介護福祉士会広報誌 — 第22号 —

# 喜怒哀楽

K I D O A I R A K U

- 発行 高知県介護福祉士会
- 編集 広報委員会
- 事務局 〒780-8567  
高知市朝倉戊375-1  
高知県社会福祉協議会内  
TEL 088-844-9271  
FAX 088-844-9443
- URL <http://kaigo-kochi.jp/>

## 言葉の力

高知県介護福祉士会 副会長 広報委員長  
山中 由美子



今年の夏はW杯から始まり、そして南国土佐はよさこい祭り…とあっという間に駆け抜けていこうとしています。人間の体温以上の気温が当たり前になってしまった現在、ご利用者も働く職員も暑さ対策が以前にも増して必要になっています。

今年半分を過ぎて、少し振り返ってみると、増税から始まり、そして某議会では女性議員に飛ばした野次が話題となりました。励ますつもりだったなど、後日談もありますが、投票者の票を背負った者の言動としては、いかがなものかと思ったことです。

私たち介護福祉士も、ご利用者にさまざまな言葉を用いて日々介護を提供しています。介護技術を実践しながら、その方の背景や、状況に合わせた言葉をそのつどかけて丁寧なやりとりを繰り返していると思います。以前は介護する際は必ず声かけをという表現でしたが、現在は声かけから言葉がけに変わってきたのも、単なるその場しのぎの対処ではなく、ご利用者の個別性を重視し、尊重し、その人らしさを大事にするためにも、私たちは声をかけるのではなく、言葉をかけているのだという気持ちの表れであると考えます。私は現在医療現場で従事していますが、日々疾患と向きあう患者さんに対し、私たちが発する一つひとつの言動（言葉と動作）が療養生活を左右するのだと痛感する場面は多々あります。だからこそ言葉の持つ意味や力を理解したうえで発しないと、相手の生活の質そのものを脅かしてしまうという自覚と専門職としてのプロ意識が必要ではないでしょうか。介護福祉士の専門性が問われる今だからこそ、より一層言葉の力を意識してみませんか。

## ケアサポート研修センター

～資格をとりませんか？～

- 初任者研修（旧2級ヘルパー）
- 同行援護従事者研修

講習の企画・計画が沢山あります。  
まずはお問い合わせください。

【お問い合わせ】

高知市神田 1821-1 県交通 吉野終点バス停手前 20m  
ケアサポート研修センター

TEL 090-8697-1900 (担当: 藤原)

## 研 修 報 告

# 平成26年度 第2回全体研修会報告 「認知症ご利用者の生活を守るために」

6月28日(土)、ふくし交流プラザに吉本啓一郎氏をお招きして「認知症ご利用者の生活を守るために」と題して研修会を実施し、131名の方が参加されました。吉本医師は四万十市にある渡川病院の院長として活躍されています。渡川病院に平成25年10月から地域型認知症疾患医療センターを開設して認知症の方々の治療に取り組まれています。

講義では、日々の経験をもとに、診断や治療についてだけでなく介護の重要性についても強調されました。正しい診断や病気ごとの特徴的な症状がわかっているならば、介護の質が上がることから、外科的に治療可能な認知症の鑑別や血管性認知症、アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症についても詳しくご講義いただきました。

認知症ケアにおいて、日常の主役は「介護」ということで、ご利用者となじみの関係を作り、不安の解消を図るとともに、認知症のタイプを理解し、反応や行動パターンを把握して説得より納得、温かくもてなすことの必要性を述べていました。心がけや、さらに、介護する人には介護職同士の気持ちを共有し、苦しさを分け合う「シェアリング」という方法も大切であると紹介されました。

この研修会で学んだことを、ご利用者の健康管理や良い住環境のなかで、不安なく、生きがいや役割を持つことができるような援助に役立てていきたいものです。

研修委員 横山 繁

### 当日の研修会の模様



私たちにしかお手伝いできないこと。

Our pride ≡ Dynamic Action

### Arising happiness

社会も企業もそれを構成するのは「人」。  
雇用環境の整備をとおして、  
人への環境を良くすることが、大きな喜び。

総合人材サービス  
WORK STAFF  
**(株)ワークスタッフ**

高知営業所 高知市北本町4-5-33

☎ 0120-09-3719

<http://www.ws-gp.co.jp/>

# 知っ得介護実践

株式会社Life change(作業療法士) 細川 忠

## 今回は転倒予防のための現場で実践できそうな体操として紹介してもらいます

### ～転倒予防のための効果的な体操～

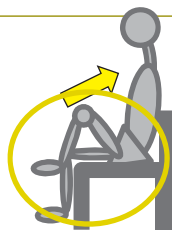
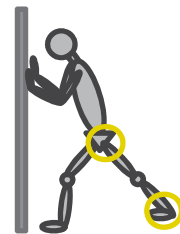
転倒に関与する要因として、段差や障害物などの家屋構造の問題、絨毯やカーペットのめくれ、坂道や滑りやすい路面などがあり、それらにつま先が引っ掛かり転倒するケースが多いです。また、方向転換時でのふらつきによる転倒もあります。

今回、環境要因としての段差や坂などをクリアするために必要な筋の筋力向上を目的とし、転倒予防につながるいくつかの体操を紹介します。

#### ① アキレス腱のストレッチ

壁を利用し、しっかりとアキレス腱が伸びているか確認しながら行います。

- i 足関節の背屈の可動域が拡大していきます。  
→歩行時のつまずきの軽減や上り坂や不整地での歩行に対応します。
- ii 股関節の伸展  
階段を昇るときなどに股関節とひざ関節の伸展が重要になります。



#### ② 股関節の引き上げの筋力訓練

椅子に座って、膝を高く持ち上げます。

- i 足の付け根の筋肉（腸腰筋）を強化します。
- ii 足を前方に降り出し、階段や坂道で足を持ち上げるのに有効です。

#### ③ 足関節の背屈筋の筋力訓練

椅子に座って、かかとを床につけたままつま先を反るようにし足首を甲側に反らせます。

- i すねの筋肉（前脛骨筋）を強化します。
- ii 歩行でのつま先の引っ掛かりの予防になります。
- iii かかとを浮かし膝を伸ばして行うとひざ伸展筋（大腿四頭筋）の筋力強化にもなります。



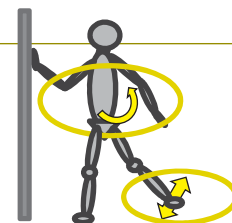
#### ④ 足関節の底屈筋の筋力訓練

椅子に座ってつま先立ちをするようにかかとを持ち上げます。

- i ふくらはぎの筋（下腿三頭筋）を強化します。
- ii 歩行時の立っている足の支えと、足を振り出すとき蹴り出しに有効です。

#### ⑤ ピボットターン（転倒防止のため椅子か壁を支持する）

- i 片足を軸に反対側の足を前後に踏み出してターンします。
- ii 重心を水平回転するときのバランスの強化につながり、方向転換時に有効です。



以上、歩行レベルのご利用者、車椅子レベルのご利用者それぞれに対応できる体操です。ぜひ実践してみてください。

(4) 平成26年 8月

## 会 員 紹 介 コ ー ナ ー

### 高知県介護福祉士会の会員を紹介します！

①氏名 青木省平 (あおきしょうへい)

②所属 社会福祉法人高春福祉会  
小規模多機能居宅介護事  
業所ほのか



③介護経験 1年3ヶ月

④介護職についたきっかけ

祖母が以前、施設に入所していた際に、対応の  
良い介護職員に出会い、自分も福祉の専門学  
校に行こうと決めました。

⑤趣味 美味しい珈琲を入れること、飲むこと。

⑥仕事の魅力

日々変化のあるご利用者に対して、自分が何  
ができるか、どう関わっていくか考えること。  
ご利用者の人生に関わり、日々を共に過ごせる  
ことに魅力を感じています。

①氏名 中村里香 (なかむらりか)

②所属 ヘルパーステーション  
りんくす



③介護経験 10年

④介護職についたきっかけ

軽い気持ちでヘルパーの講習  
に行ったのがきっかけで、実際、実習などして  
みて、仕事としてやってみたいと思った。

⑤趣味 旅行

⑥仕事の魅力 たくさんの出会いがあること。

①氏名 堀岡知左 (ほりおか ちさ)

②所属 特別養護老人ホーム  
コスモスの里



③介護経験 6ヶ月

④介護職についたきっかけ

友達や先輩など介護の仕事を  
している人に進められ、介護の仕事に就こうと  
思い専門学校に入学しました。

⑤趣味 ドライブ

⑥仕事の魅力

毎日、ご利用者と関わり沢山の笑顔の中で  
仕事ができること。

①氏名 杉村尚英 (すぎむら たかひで)

②所属 近森オルソリハビリ  
テーション病院



③介護経験 17年

④介護職についたきっかけ

高校時代、人のためになる仕  
事がしたいと考えて。

⑤趣味 音楽 (楽器演奏・鑑賞)、アウトドア

⑥仕事の魅力

多くの人々との出会いの中で、たくさんの学  
びがある仕事だと思います。

会員紹介コーナーでは、介護職の魅力や熱い思いを  
語っていただける会員さんを大募集しております！  
掲載にご協力いただける場合は、電話、メール等で下  
記事務局までご連絡ください。お待ちしております♪

MAIL ccw@kaigo-kochi.jp

TEL 088-844-9271



これからも高知県介護福祉士会をよろしくお願いいたします！

有限会社 リースキン高知

高知市瀬戸東町2丁目77番地2

TEL 088-841-6336

無料でお試し (お試し期間:  
1週間前後)

サーバー1台&ボトル(1本12リットル)を

無料でお届け!!



PURE WATER  
ピュアウォーター

ピュアウォーターは世界品質の  
「安全な水」です。NASA (アメリ  
カ航空宇宙局)で採用されてい  
る最先端の浄水システム採用!!

## NEXT勉強会(施設見学編)

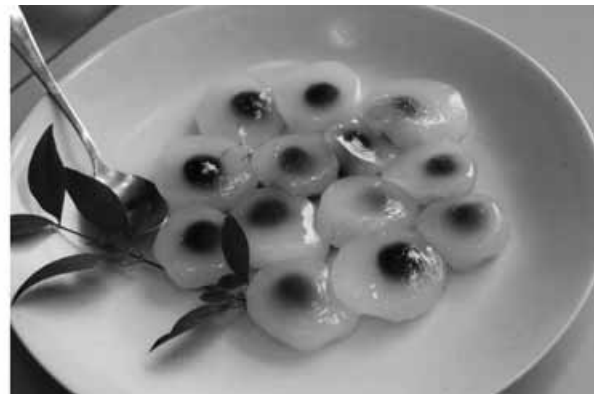
6月8日(日)、今年度最初の勉強会として、NEXTメンバーを中心に23名の参加者で特別養護老人ホームあざみの里の施設見学とムース食の試食を体験しました。

まずはじめに法人概要の説明を受けた後、施設内を見学させていただきました。居室内は、多床室を工夫したプライベート空間が確保されていたり、また、地域との連携として、地域ぐるみの防災訓練や夏祭りなど積極的に行っていることを伺い、今後の施設の取り組みとして参考になりました。



施設見学後は、あざみの里で開発されたムース食（プリズ食）の試食もさせていただきました。参加者からも「おいしい」「軟らかい」という感想と共に、見た目のリアルさと工夫に驚いたことでした。

他施設の特色や取り組みを学ぶことで、自身の事業所について再確認でき、参加者された皆さんも多くの学びがあり、有意義な勉強会となりました。



株式会社ツクイ

福祉に・ずっと・まっすぐ



医療・福祉専門のお仕事紹介！

ツクイスタッフ高知支店

TEL 088-826-2030

〒780-0870 高知市本町1丁目1-3



朝日生命高知本町ビル5F

# ●●●●● 研修・イベントのお知らせ ●●●●●

日 程	内 容	講 師 等	会 場	定 員
9月6日(土) 9月7日(日)	日本介護福祉士会 中国・四国ブロック大会		松山市総合コミュニティー センター	
9月22日(月)	介護支援専門員実務研修受講 試験 受験対策全国模擬試験		ふくし交流プラザ	120 名
9月27日(土)	NEXTスポーツ大会 会員交流会	NEXTメンバーや 会員でない方も ぜひご参加下さい♪	ポウルかつらしま 高知市内	
10月29日(水) 11月25日(火)	介護福祉士国家試験模擬試験 (1回目・2回目)		ふくし交流プラザ	各 160 名
11月5・6日(水・木) 12月3・4日(水・木)	介護福祉士実習指導者講習会 前半・後半	未定	ふくし交流プラザ	40 名
11月22日(土)	特別研修会「ストレスケア」	オフィス山崎 山崎 真理 氏	ふくし交流プラザ	100 名

※各研修会の要綱は、準備ができ次第本会ホームページに掲載します。

(ホームページアドレス <http://kaigo-kochi.jp/> )

高知県介護福祉士会では、今後もさまざまな研修会を開催していく予定です。

研修会について何かご要望等ありましたら、下記のメールアドレスまでお願いいたします。

**ccw@kaigo-kochi.jp**

## 編集後記

暦のうえではすでに立秋…とはいえ、まだまだ残暑の厳しい毎日が続いています。日本には要所要所に二十四節期というものがありますが、現在の温暖化等を考えると、その時期にずれを感じざるをえません。さて、介護福祉士の制度もさまざまな議論が行われていますが、来月はちょうど中四国ブロック研修会がお隣の愛媛県で開催されます。また年末には京都で全国大会が予定されています。会員の皆さんぜひ足を運んでくださいね。

広報委員 切詰 文康

### 施設環境企画

病院・福祉施設備品／介護浴槽 療養ベッド／業務用ランドリーシステム



# 株式会社 アイダシステム

本 社 〒763-0052 香川県丸亀市津森町868-3 TEL 0877-35-9570 FAX 0877-35-9571  
E-mail:aidasystem.1963@pony.ocn.ne.jp

愛媛営業所 〒791-3110 愛媛県伊予郡松前町浜862-7 武井ビル2F TEL 089-916-9209 FAX 089-904-3461  
E-mail:aidasystem-ehime@cnc.e-catv.ne.jp