



# 高知県介護福祉士会広報誌

— 第55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  
T E L 088-844-4611  
F A X 088-844-9443
- URL <http://kaigo-kochi.jp/>

## 「今年度を振り返って」

時間が経つのは早いもので、あっという間に今年度最終の「喜怒哀楽」の発行となりました。

今年度を振り返ってみますと、年度当初に比べて、周りではいろいろなことが緩和されてきたように思います。ここ数年は、コロナ禍で県境をまたいでの交流などが難しかったと思いますが、高知の大イベントである、2年間中止となっていた「よさこい祭り」は特別演舞として行われ、「龍馬マラソン」も県外や国外からの参加があり、3年ぶりに開催されました。しかし行動制限が緩和される一方で、介護・福祉業界は第7波、第8波の流行により事業所のクラスターが起こるなど、なかなか緩和されたとは言にくい状況にありました。

高知県介護福祉士会においても、例年続けていた会員交流会や、NEXTの施設見学も行うことができていません。しかし、ハイブリッド研修の開催や、受講生の皆さんに感染対策に協力していただいた上でのグループワーク、演習を交えた研修会の開催など、ウイズコロナを实践できている部分もあります。今年も高知県内の小・中学校、15校に当会の理事やNEXT委員がお伺いし、講義や体験学習を通じて、介護のことを知っていただけたのではないのでしょうか。

今後も私たちは職能団体として、介護福祉士の地位向上に繋がるよう、活動を続けていきたいと思っていますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

次年度は、より一層、情報発信に力を入れていくため、ホームページのリニューアルを考えています。新たに開設された際には、是非ご覧いただき、ご意見等いただけたらと思いますので、よろしくお願いいたします。



広報委員長(副会長) 溝渕 由記



管理者：245,000円 介護職：195,000～230,000円  
高知市潮見台1丁目2603番地



福の種グループ

新規Open  
介護福祉士  
募集中



233,000円～(夜勤月4回の場合)  
高知市介良乙3011番地  
介良小学校を北へ約100m

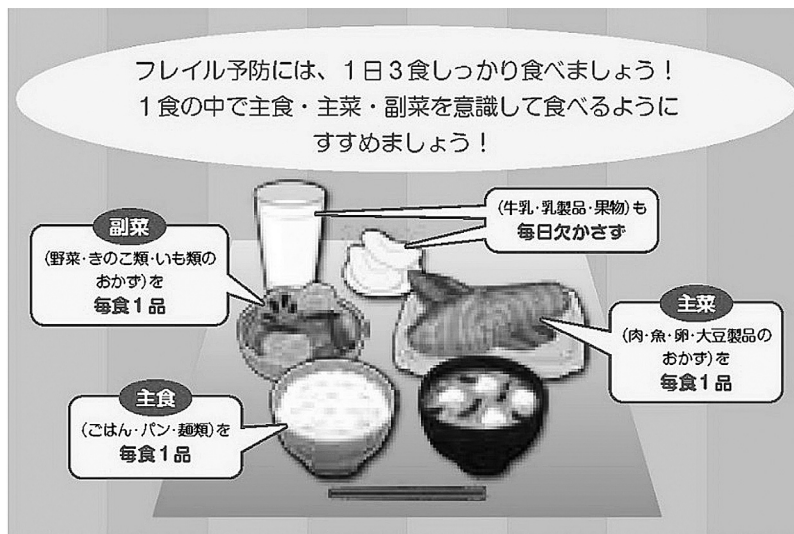
スタッフ募集中:事務本部(堅田)088-856-8555

## フレイルと食事の関係性

超高齢社会の中で、栄養問題が複雑化しています。運動量の減少、消化機能や味覚の低下、唾液分泌の減少など加齢に伴う食欲不振、噛む・飲み込む力の低下、認知症や偏食、病気のストレス、薬剤の影響と、様々な要因で食事摂取量が減少しやすくなります。

フレイル予防のために、食事は1日3食、主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく摂っていただきたいです。主食は、ご飯・麺・パンなど炭水化物を多く含み、体を動かすためのエネルギー源となります。主菜は、肉・魚・卵・大豆製品が使われているおかずで、たんぱく質を多く含み、血や肉を作る働きがあります。食が細い場合は主菜から食べることをお勧めしています。副菜は、ビタミン・ミネラル・食物繊維などを多く含み、野菜・いも、海藻類・きのこ類などが主材料のおかずで、体の調子を整える働きがあります。1日3食で十分に食事が摂れない場合は、たんぱく質・カルシウムを効率よく摂るために、間食に牛乳・乳製品を摂ったり、1食の量を少なくして1日4～5回に食事を分けて食べたり、補助食品を利用するのも手の一つです。少量で高エネルギー・高栄養のドリンクやゼリーが多種販売されていますが、血液データに影響が出る場合があるので、利用の場合は、主治医に伝えておくとうよいと思います。腎機能の低下した高齢者では、たんぱく質の多量摂取に注意が必要です。

また、高齢者は、体内水分量が少ない、喉の渇きを感じにくくなる、食事から摂取する水分や塩分が減少する、何度もトイレに行かないよう水分摂取を控えがちになるなどにより脱水になりやすいため、水分管理にも注意が必要です。



噛みにくい、喉につかえやすい、むせやすい食材は、柔らかく煮こむ・蒸す・する・つぶす、適度に水分を含ませる、卵や小麦粉などを使用し食べやすくまとめる、細かく刻まない、野菜は切り方を工夫する、油脂を加えてまとめる、とろみをつける、一口大にするなど、調理にひと工夫することで食べやすくなります。

栄養状態と口腔機能とは密接な関係にあります。美味しく、楽しく、食べられるよう、義歯や噛み合わせの調節など、よく噛める状態を維持する口腔ケアも大切です。

特別養護老人ホーム土佐清風園 管理栄養士 高橋 佐枝

### 東洋羽毛「睡眠セミナー」無料サービスのご案内

良質な睡眠は、健康で充実した  
毎日を過ごす基本です！

#### ◆こんなお悩みはありませんか？

- ・夜勤明け、体は疲労しているのになかなか眠れない。
- ・寝起きが苦手で起床時間ギリギリまで起きられない。
- ・睡眠時間は長いのに、眠りの質に満足できない。



#### ◆睡眠セミナーを無料で開催しています

東洋羽毛では「睡眠健康指導士」の資格を有した講師による充実したセミナーを開催し、職場の問題解決のお手伝いをさせていただいております。

**TUK 東洋羽毛中四国販売株式会社 愛媛営業所**  
〒791-1114 愛媛県松山市井門町 21-1 [www.toyoumo.co.jp](http://www.toyoumo.co.jp)

お気軽にお問い合わせください ☎ **0120-233107**

## 【重要なお知らせ】

※令和 5 年度分から入会金・年会費が変更となります。

①入会金が 2, 000 円安くなります。

(令和 4 年度分まで 5, 000 円 → 令和 5 年度分から 3, 000 円)

\* オンラインで入会手続きができます。



②年会費 (6, 000 円 → 令和 5 年度分から 10, 000 円)

組織強化・さらなる発信・学ぶシステム (e ラーニング) 強化などに活用されます 【入会フォーム】

(内訳)	日本介護福祉士会	高知県介護福祉士会
令和 4 年度分まで	3, 000 円	3, 000 円
令和 5 年度分から	5, 500 円	4, 500 円

\* 正会員の研修会参加費が更にお得に！

県年会費値上げ額と同額の研修補助チケット 1, 500 円 (500 円 × 3 枚) を配布。

- ・ 対象：令和 5 年度正会員
- ・ 配布時期：総会 (4 月 22 日) 後に発送。

③入会キャンペーン

当会では毎年、養成校新卒業生の方の入会金・県年会費を免除しています。また、令和 4 年度に限り日本介護福祉士会も年会費が免除となります。⇒令和 5 年度は無料で入会できます！

	入会金	日本介護福祉士会年会費	高知県介護福祉士会年会費
令和 4 年度卒業生	免除	免除	免除

## ※会員個人サイト「ケアウエル」のご案内

各種手続きやオンライン学習コンテンツの視聴などのサービスを、いつでも、どこでも、オンラインでご利用いただくことが可能です。

(主な機能)

- ・ デジタル会員証の表示
- ・ 各種会員情報の変更 (住所情報・改姓・会費支払方法など)
- ・ オンライン学習コンテンツの視聴 (順次内容拡充予定)

(利用方法)

- ①令和 3 年度以前に入会された方は、ID/パスワードの発行手続きを行ってください。
- ②令和 4 年度以降に入会された方は、入会手続き後に発行される ID/パスワードを使ってログインできます。



ID/パスワード発行



ケアウエル個人サイト

Entrance

徹底汚れの侵入を防ぐ  
レンガマット  
R232

オフィスの玄関に  
土質な汚れを  
上質な滑り止め  
フロー  
マット  
R235

入口のイメージアップを  
イメージアップ  
マット  
R232

① お客様が最初に目にする 空間は、常に美しくありたい。

— ダストコントロールマットの役割とは。 —

① 汚れ防止 入室する際に靴底に付着した土砂の侵入を  
吸着剤や素材の特性を活かして防ぎます。

② エントランスのドレスアップ 自由な表現が可能なオリジナル・オーダー  
マットで入口のイメージアップを図ります。

日本ダストコントロール協会加盟店  
清潔と快適の総合サービスをめざす リユース&リニューズ

**有限会社 リースキン高知**

本社 〒781-0252 高知市瀬戸東町2丁目77番地2  
営業所 高知市長浜1592-4 TEL (088)841-6336 Fax (088)841-5668

## ●●●研修・イベントのお知らせ●●●

日程	内容	講師等	会場
4月22日(土)	令和5年総会・ 第1回全体研修会	研修会と併せて総会もぜひご参加ください！ (ハイブリッド開催)	
6月	介護技術研修会	高知県介護福祉士会 理事 福島 寿道	ふくし交流プラザ
7月8日 (全4日間)	介護福祉士基本研修	高知県介護福祉士会理事	ふくし交流プラザ

※会員対象：令和5年度福祉研修センター共催ケアテーマ別研修参加費補助(500円)を行います。  
対象研修は「権利擁護」「介護技術(講義)」「介護技術(実技)」「感染予防基礎」の4講座。

※会員専用サイト(ケアウエル)のご案内。

- ・入会手続き・住所変更・年会費支払い方法の変更(WEB決済可)等がオンラインで行えます。
- ・研修動画を配信中！eラーニングや会員限定の情報発信も予定しています。

※各研修会の要綱やお知らせ等の最新の情報はホームページに掲載しています。

また研修等についてご要望等ありましたら、下記アドレスまでお願いいたします。

メール ccw@kaigo-kochi.jp



本会ホームページ

### 【重要なお知らせ】

※令和5年度分から入会金・年会費が変更となります。  
研修会に更にお得に参加できるように、R5年度県会員の方に総会后、  
1,500円分研修割引チケット(500円×3枚)を配布します。

## 編集後記

早いもので、もう年度末の3月ですね。春の日差しも心地よい季節となりました。会員の皆さんには本年度も当会の活動にお力添えを頂き、誠にありがとうございました。

さて、4月から高知県介護福祉会のホームページがリニューアルされます。会員の皆さんへのお知らせや報告内容など、いち早くお伝えしますのでぜひご活用ください。皆さんのご意見などを頂きながら、より充実したホームページにしていきたいと思っておりますので、ぜひご協力をお願いいたします。

広報委員(副会長) 安岡 義訓

# お仕事承ります!

## 今お使いの名刺や封筒、 ハビリに相談してみませんか?

(パンフレット・定期刊行物・一般帳票類など、印刷物全般)

## 私たちは障害のある方々の「働きたい」を サポートする事業所です。

まずは見積もりから!  
気軽にお電話下さい。

〒781-0313 高知市春野町内ノ谷63番地6

## 高知ハビリテレーリングセンター

## TEL(088)842-1921 担当:中山、福西