



高知県介護福祉士会広報誌

— 第57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 088-844-4611
FAX 088-844-9443
- URL <http://kaigo-kochi.jp/>

倫理研修を開催しました

令和5年9月13日(水)ふくし交流プラザにて令和5年度高知県介護福祉士会倫理研修～介護福祉士が考える「虐待防止と職業倫理」について～を開催いたしました。

毎年開催している本研修ですが、今回も福祉に携わる者として持つべき倫理観や職業人としての心構え、虐待や不適切ケアについて等、しっかりと学ぶ時間となりました。

高知県子ども・福祉政策部 長寿社会課様より「高齢者虐待の現状について」、障害福祉課様より「障害者虐待についての基本事項」ということで実数に基づいた現状の報告もあり、私たちが働く場所での虐待や不適切なケアをいかに正すことが大切か、受講生も真剣に学んでいる表情が見えました。

後半は「認知症と虐待防止について」「介護福祉士が考える虐待防止と職業倫理」として、認知症の理解やグループワークでの検討も行いました。

認知症の理解・ケアは私たち介護福祉士の専門分野ではありますが、実際の知識とケアが結び付かず、うまくいかないことも多々あります。そんなジレンマの中にも虐待の芽は潜んでおり、ふと気を抜いてしまうと私たちのセルフコントロールが上手く機能しないこともあります。いかに余裕を持って対応ができるか。常に私たちが対象のご利用者にとって重要な他者となれるべく知識、技術の向上に努める必要があります。



グループワークでは介護のやりがいや楽しかった出来事もたくさん共有されました。日々の仕事の中で疲弊して忘れがちではありますが、「介護のやりがいを感じる場面」「これだから介護は楽しい」「やって良かった！」という出来事にたくさん出会えるようチーム全体で前を向いて進んでいきたいと改めて感じました。

倫理委員長(理事) 本山 将也

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

お気軽にお問い合わせください ☎ **0120-233107**

今年度も小学校・中学校に介護出前講座行ってまーす！

毎年のことですが、今年度も精力的に小中学校の介護出前講座に行かせていただいています。

今年度もすでに7校に訪問させていただきました。1年間に15校の募集となっていますが、9月末時点で12校のお申し込みをいただいています。

この出前講座は、高知の未来を支える高知県内の小学生や中学生に、「介護」について知ってもらうこと、「介護の仕事」を正しく理解してもらうことを目的としています。

「介護」を身近に感じてもらうことで、ともに安心して暮らすことのできる社会にしたいと願っています。

出前講座では、「講義」あり「体験学習」ありと、ご希望いただいた内容を中心に開催させていただいています。

核家族化が進んでいることもあり、「おじいちゃん」や「おばあちゃん」と一緒に住んでいる子どもさんが少なくなっているため、「介護」の前に、高齢者がどんな人なのか？というところからお話をさせていただいています。

今年度、私が行かせていただいた学校からアンケートと一緒に生徒さんの感想文が送られてきました。一人一人の感想を読ませていただきましたが、出前講座で講義をさせていただいた内容のことや体験をしてみて感じたことなど、率直に書いてくださっていました。高齢や障害のこと、その方々の生活のしづらさがあるということ、そしてサポートする人が必要だということについて理解してもらえたことをうれしく思いました。

今年度もあと数校、頑張っていきたいと思います。



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

Openしました
介護福祉士
募集中

住宅型有料老人ホーム・小規模多機能型居宅介護

あり通り
Ari dori

233,000円～(夜勤月4回の場合)

医療ケアに対応する
ナーシングホームです

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

高齢者の健康はオーラルフレイル予防から

加齢による心身の機能や予備力、活力などが衰え虚弱になることを「フレイル」といいます。フレイル予防には、身体活動に必要な栄養やバランスのよい食事を摂ることが必要になります。

特に高齢者は、「目が見えにくい、歯の手入れができない」「歯がないのは年だから仕方ない」など歯周病やむし歯などで歯を失ってもそのままにすることが多く、食事での「むせる」や「咳き込み」「食べこぼし」「滑舌が悪くなる」「口臭」など口を動かす機能も徐々に衰え“オーラルフレイル”が始まります。

また加齢とともに起こりやすい口の渇きは、内服薬の影響も受けやすいですが、外出や人との交流が減ると口を動かす機会も減ることで“オーラルフレイル”は口だけの衰えにとどまらず、心と体に様々な影響を及ぼします。

“オーラルフレイル”は、日常生活動作を意識することで予防となりさらには口腔機能向上に繋がります。

例えば「ぶくぶくうがい」は、口をしっかり閉じて左右の頬や上・下の唇を膨らませ、回数も普段より多く行うことで、口周りの筋肉が強化(食べこぼし予防)できます。



食べ物が頬と歯肉との間に挟まった時は、舌を左右ぐると動かして除去をすることは舌の運動になります。

舌をぐるり回す動きは、歯垢が付いている所(ザラザラ)を自分で確認ができるため、口腔衛生の意識向上になります。

“オーラルフレイル”予防のためのお口の体操、や歯みがきなど、不安に思っていることを気軽に私たち歯科衛生士に相談していただきいつでも高齢者が自分の口で食べよくしゃべり、よく笑い楽しみの多い人生のお手伝いできればと思います。

オーラルフレイルセルフチェック表

気づかないうちにオーラルフレイルになっている可能性があります。簡単に自分でチェックできる問診票を使い、自分にあてはまるかどうか確認してみましょう。

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、固いものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している*	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの固さの食べ物を噛むことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯科医院を受診している		1

*歯を失ってしまった場合は、義歯などを適切に使う、固いものをしっかり食べることでできるよう、実習を受けることが大切です。



合計の点数が	危険性のレベル
0～2点	オーラルフレイルの危険性は低い
3点	オーラルフレイルの危険性があり
4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い

※東京大学歯科社会総合研究機構 田中安規、監修 徳久 由美

点数の合計が3点以上で「オーラルフレイルの危険性あり」となった方は、かかりつけの歯科医院にご相談ください。



出典：高知県「オーラルフレイル予防リーフレット」

高知県歯科衛生士会幡多支部 柿本 麻美

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)

高知ハビリテーリングセンター

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

TEL(088)842-1921 担当:中山、福西

●●●研修・イベントのお知らせ●●●

日程	内容	講師等	会場
11月29日(水)	第2回介護福祉士国家試験 全国統一模擬試験		ふくし交流プラザ
1月13日(土)	中四国ブロック大会・タウンミーティング in しまね 「つながる歴史をつなげる～未来の介護福祉士～」		オンライン
1月19日(金)	介護職種の 技能実習指導者講習会	高知県介護福祉士会 理事	ふくし交流プラザ
1月26日(金)	NEXT勉強会	ツクイスタッフ	ふくし交流プラザ
2月29日(木)	実習指導者 フォローアップ研修	高知県介護福祉士会 理事他	ふくし交流プラザ

※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。

※令和5年度福祉研修センター共催ケアテーマ別研修の参加費の補助(500円)を行っています。
(「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)

対象者：正会員・賛助会員

メール ccw@kaigo-kochi.jp

ホームページ
QR



編集後記

終わらない戦争やコロナ禍、異常気象等、なにか大きな不安がもやもやと続いています。日々のニュースはどうしても下向きになってしまう内容が多く、なんとか明るい未来を考えたいですね。

私は時々、計画的に夜空を見上げるようにしています。まず、国際宇宙ステーション(ISS)を肉眼で探す事。ネットで調べると、高知から見られるだいたいの時間と方角を教えてください。ドキドキしながら、地表から400km(飛行機が10km)の夜空を探します。明るい星がゆっくり、すーっとピカリ移動していくのが観えると感動しますよ。

また、流れ星を見つけるにはぴったりの季節ですので、オリオン座流星群もお勧め。今年は10/21前後が良いそうなので、たまには夜空を見上げてみてはどうでしょうか？

広報委員(理事) 福西 利孝

福祉用具・介護用品の販売・レンタルはアルフレッサ篠原化学シルバー事業部へ。



電動四輪車

介護保険が適用となる場合
1か月レンタル料

2,000円～

alfresa

アルフレッサ篠原化学株式会社

シルバー事業部：高知市南御座9-41(展示場)

☎ 088-882-5000

<http://www.e-shinohara.co.jp>



写真の商品は1か月レンタル料
1,000円の商品です。

介護ベッド

介護保険が適用となる場合
1か月レンタル料

500円～