

令和4年度 介護教室の風景

🌀介護教室開校式



介護教室への受講応募が33名と定員超えのスタートとなり
少子高齢化の影響で働き手が不足する中、皆さまが進んで
介護分野の技術などについて学ぶことは、大変、有意義なこと。
最後まで、意欲的に受講していただけたら嬉しいです。

一般財団法人 延岡市高齢者福祉協会

代表理事 渡部 恭久より挨拶がありました。

🌀延岡市の現状や介護に必要な心構え、相談施設等の案内

延岡市岡富地域包括支援センター

所長 吉高 千賀より



市内の高齢化率が年々増加している現状を踏まえ、介護保険の重要性や、その基本理念、
申請手順などの説明がありました。 また、健康寿命を延ばす頭の体操なども紹介。
「楽しく生きていくコツは ”心の健康”」と強調し「料理や運動など、自分の好きな事をしながら
自立した人生を送ってほしい」と呼び掛けました。

🌀すぐに役立つ!オムツ交換や着脱衣等の方法(実技)

(一社)宮崎県介護福祉士会 副会長

あい愛ライフ 介護福祉士 春田 健一 氏より



はじめに「衣類の着替え(着脱)の基礎知識」、「オムツの種類と基礎知識」について講話をしていただき
後半はみっちり実技指導がありました。参加者の皆さんの真剣な眼差しが目に焼き付いています。

🌀「シニア時代のお家ごはん」を作ろう(調理実習)

宮崎県栄養士会 県北栄養ケアステーション

管理栄養士 上杉奈穂氏より

【メニュー】

- ・鍋炊きご飯
- ・レパニラ炒め
- ・お椀で作る味噌汁
- ・人参サラダ
- ・キウイ飾り切り



健康のための基本は「食事」であり、健康寿命(日常生活が制限されことなく生活できる期間のこと)のための3つの柱は、栄養・身体活動・社会参加なのだそうです。シニア世代の食事の傾向としては、炭水化物の摂取に偏りがあったり、1日の総エネルギー不足だったり、タンパク質が不足していたりするそうです。

高齢者に「ちゃんと食べてますか?」と聞くと、たいいの方が「ちゃんと食べてます」と答えるのだそうですが、何を食べたのかを確認すると必要量に全く足りていないのだと言われていました。

住宅改修について学ぼう!

株式会社 宮崎ヒューマンサービス 延岡営業所

福祉用具専門相談員 日高賢二氏、他職員3名より



前半は、座学で住宅改修についての説明・施工事例・利用する時の制限等を詳しく勉強しました。

後半は、各ブースに分かれて説明を受けながら、実際に手に触れ、体験を交えての講義がありました。

- ・住宅改修をすることで、利用者やその家族の満足度を形にできるのだということ
- ・介護用具を利用するだけで、楽しく無理せず、少しでも楽に介護できるということ
- ・福祉用具も利用者及び介護者のために、いかに負担なく使用できるのか?を追及して日々進化しているのだと感じました

🌀知って得する介護技術 ボディメカニクスの原理について

笑む笑む会ホームヘルプサービス

所長 鈴木 サエ子より



身体力学(ボディメカニクス)、支持基底面積、力のモーメントなど普段では聞き慣れない言葉がたくさん出てきましたが、実技を通して、足幅を広げて腰を落とし介護される方と自分の重心を近づけること、介護される方の手足を体の中心に寄せてもらい接地面積を小さくし、摩擦抵抗を減らすこと、前かがみの邪魔になると立ち上がれないなど、たくさんのポイントを教えていただきました。

参加者からは、「言葉は難しくても理論が分かり納得すると、小さな力でも楽に介護者を移動させるコツを掴めて良かったです」、「目からウロコ!魔法のようでした」、「今までの自己流は主人にも自分にも負担だったのだと気づけました」、「10年以上介護していますが、もっと早く聞きたかった」などの声がありました。

🍷介護を解剖・生理学から考える

九州福祉大学 社会福祉部 臨床福祉学科 稲田 弘子教授より



体重の60%を占める水分が、身体にとってどれだけ大切なのか、何をどのくらい飲むのか、いつ飲めば良いのか
高齢者が脱水症状になり易い理由、生命維持に欠かせない食・排便・便秘・口腔ケアについて、その他…
カンフォータブルケア(認知症者が心地よいと感じる刺激を提供すること・周辺症状を軽減するためのケア技術)など
福祉大教授の難しくも分かり易い講義がありました。

近年はこれまでにない”熱”を測る機会が多くなったが、熱が何度あるのか!よりも自分の平熱を知っておき、自分の
平熱より何度上がっているのかが大事なことや、すい臓が悪くなると糖尿病になり、腎臓病を引き起こし人工透析が
必要になること、それにはメタボリックシンドロームにならないことなのだを教えていただきました。

健康診断でタンパク尿がプラスになった時の再検査の必要性など、医学的に専門的な観点からのお話もあり、
時間があればもっと聞いていたいと思うほど、興味深い講義でした。

参加者からも、「とても良い機会に巡り合えて良かったです」、「素晴らしい講義でした。メモが間に合わず残念でした」
「母の介護をしていて、これまでイライラしていたことも理解出来るようになり、母に対して優しく接するようになりました」
など、嬉しい声がありました。

☞認知症を予防して健康寿命をのばそう

NPO法人日向の国 笑いと癒しの研究所 小池 光 貴氏より



以前は認知症は「治らない病気」と言われていましたが、数年前から”健康なうちに予防を始めることで先送りにすることが出来る”と言われるようになり、国を挙げて取り組むようになったのだと、今では各自治体などで認知症予防への取り組みに力を入れてきているとのことでした。

当協会でも自立支援事業(ケアブリのべおか・元気あっぷ通所型サービス)を週2回行っており、小池先生にはケアブリのべおかの方でお世話になっております。

小池先生はスリーA方式の理念に基き、笑いを伴いながら頭と体を使い簡単な運動などをする事で、脳が刺激を受け活性化するのですよ!と言われ、その場で座ったまま出来る頭の体操・運動、みんなで行うゲームなど、たくさん紹介して下さいました。これまでの座学にはなかった「大きな笑い声」の響いた勉強会となりました。

コロナ渦で出不精になり、一人時間が長くなり「寂しさ」を感じることは、とても危険なのです!! 感染対策をしっかりと、趣味や生きがいづくりをして、毎日ワクワクして笑って楽しく過ごすことが、一番の薬だと言われました。

今日伝えたことは、自分に、そして周りの大切な人にも教えてあげてください。そして、いつまでも健康に過ごして行きましょう。と締めくくられました。アツという間に時間が過ぎて、参加者の皆さんが笑顔で帰っていく姿がとても印象的でした。

🌀介護者とのコミュニケーションの取り方

産業カウンセラー 磯田志乃氏より



傾聴とは…耳と目と心で聴くということ!!

グループワークのテーマ：「人の悪口ばかり言う人の話を



どう聴いたらいいのでしょうか?」



まずは、コミュニケーションの効果・傾聴の基本的な考え方や心がまえの講義があり、2人1組になりワークがありました。相手の話しを①聴かない聞き方 ②うなずき、あいづち、アイコンタクト ①と②の聴き方で聴いたときの感想や振り返りがあり、色んな意見が出ました。後半も4～5人のグループワークがあり、テーマを決めて自分達で答えを導き出してグループで共有して、グループごとに発表すると、それぞれのグループの答えがあり、それを全体でまた共有する。

傾聴には「こうなさい」という答えがないのだと思いました。話を聴くだけなのに、すごく奥の深～いことなのだと感じさせられました。

傾聴は、相手の想いを大切に耳を傾けると良いのですが、ただ「聴く」と言っても言葉だけではないのですよ!

言葉以外(外見から=表情・服装・しぐさ・香り) (声から=大きさ・高さ・抑揚)でも感じ取れるのだと教えていただきました。

🌀令和4年度介護教室 閉講式



この介護教室は、延岡市役所からの委託事業で開催しており、本年度は前年度に要望が多かった「実技」を多く取り入れての開催でした。

いかがだったでしょうか? 参加者の皆さま、長期に渡り受講いただき有難うございました。この受講で学んだ事が、皆さまの今後の何かの場面で役立つことを願っております。

お疲れさまでした。

※受講申込 33名 延参加人数 186名

一般財団法人 延岡市高齢者福祉協会

事務局長 中村 誠より挨拶がありました。

☎882-0055延岡市山下町1丁目7-9

一般財団法人 延岡市高齢者福祉協会

介護教室担当：森重 / 有働

TEL21-6675 / FAX21-6683