

# 介護施設を見てみよう

介護施設の中って、どんなふうになっているのでしょうか？施設での高齢者の過ごし方や、職員の仕事の様子は？石川県にある介護施設取材しました。

## 特別養護老人ホーム 千木園 金沢市

### 居室



一人ひとりの部屋です。

### 食堂



ここでみんなで食事をします。食事の前には、体操をすることが日課です。

### ベランダでは…



みんなでキュウリを育てています。成長が楽しみです！

### リハビリ室



歩く練習をする道具があります。



体操のあとは、水分を忘れずに！

### レクリエーション



書道、絵などのクラブ活動があり、楽しみながら手先を動かす訓練をします。

## インタビュー

### 介護福祉士 安部 しおりさん



#### 毎日、感謝の言葉をもらえる仕事です

ここで生活をする利用者さんの食事や歯みがき、トイレやお風呂などの手助けがわたしたちの仕事です。また、手足を動かすためのかんたんな体操や、歌を歌うなどのレクリエーションを考えて、毎日楽しくすごせるように工夫しています。  
利用者さんからは、毎日のように「ありがとう」「あなたのおかげや」と感謝の言葉を言ってくれるので、そのたびにとてもうれしくなります。もっと喜んでもらえるように、利用者さんの気持ちを考えながら仕事をするのが楽しいですね。

### 介護福祉士 宮田 昌幸さん



#### 人の役に立て、やりがいを感じます

利用者さんは、毎日気持ちや体の調子が変わります。たとえば、認知症の方は、昨日は私の名前がわかったけれども、今日はわからないということがあります。だから、そのときの利用者さんの状態にあわせて、接することが大切です。むずかしいと感じるときもありますが、年々上手に接することができるようになっていきます。  
利用者さんの生活を手助けするこの仕事は、人の役に立っていることを強く感じる仕事です。これから高齢の方が増えていくなかで、もっと必要になってくると思います。

取材：平成29年6月

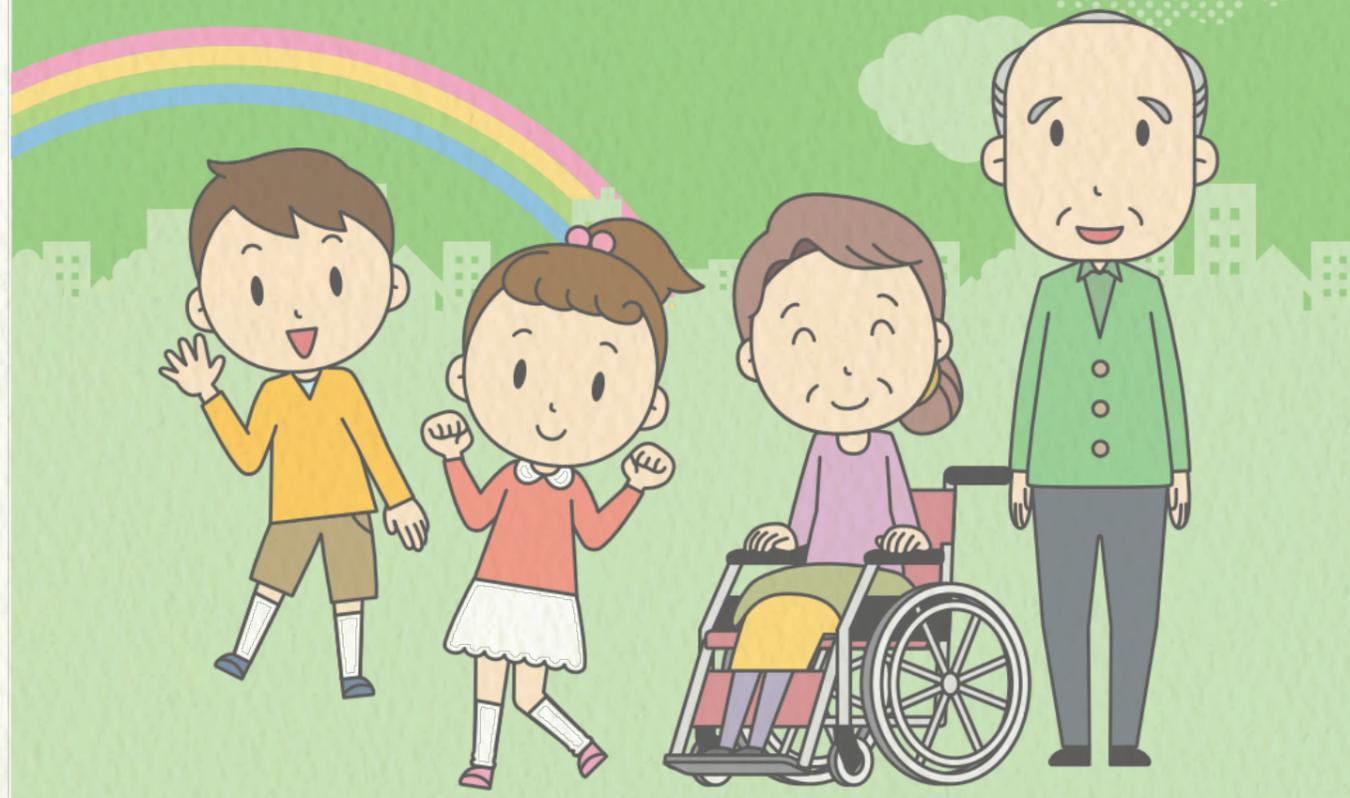
発行 令和2年6月

石川県健康福祉部厚生政策課

〒920-8580 石川県金沢市鞍月1-1  
電話 076-225-1419 ファックス 076-225-1409  
Eメール kousei@pref.ishikawa.lg.jp

# 日々の暮らしを支える仕事

# 福祉・介護のお仕事



石川県

# 1 わたしたちが暮らすまち

だれでも安心して暮らせるように、  
身のまわりにはどんな工夫があるでしょうか。



老人ホーム

多目的トイレ

駅 STATION

低床バス

訪問介護 (ホームヘルプ)

見守り隊

おとしよりいきいきサロン

## 2 日々の暮らしを支える工夫

わたしたちのまちにはたくさんの方が生活しています。

なかには、年をとって体が自由に動かなくなった人や、病気やけがで心や体にしょうがいがある人など、自分だけで生活することがむずかしい人がいます。

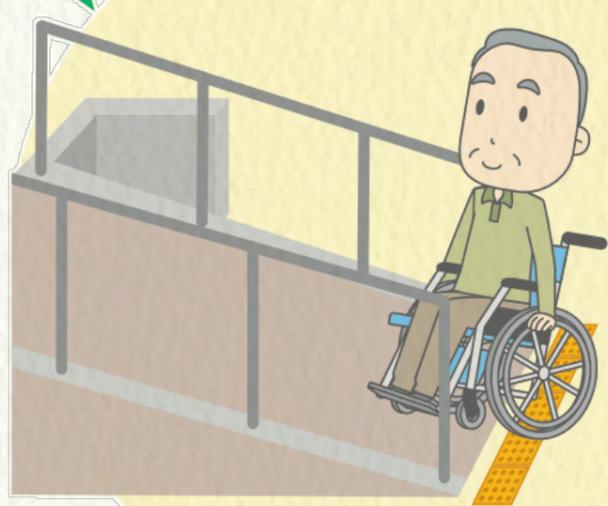
だれでも、安心して暮らしていけるように、わたしたちのまちには、さまざまな工夫があります。

例えば…

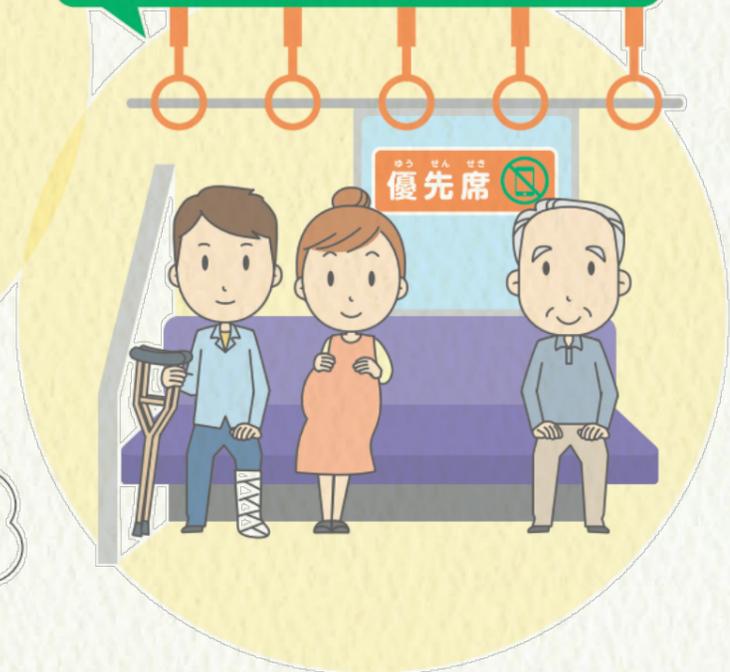
目が見えにくい人が安心して歩ける工夫



車いすを利用している人が自由に移動できる工夫



お年寄りやおなかに赤ちゃんがいる人、けがや病気の人がバスや電車を利用しやすくする工夫



ほかにもたくさんの道具や工夫があります。みんなで考えてみましょう

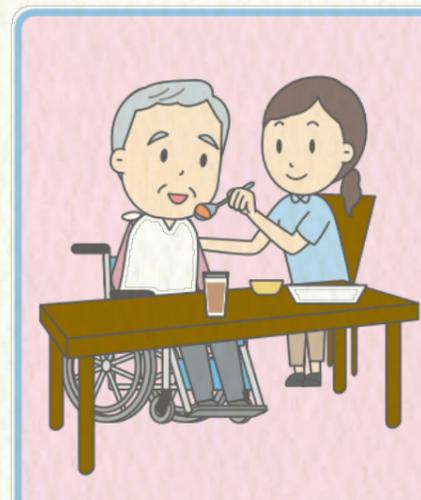
## 3 日々の暮らしを支える人

暮らしを支えているのは、道具や工夫だけではなく、「人」が暮らしの手助けをすることもあります。

例えば…



ひとりで外出することがむずかしい人と一緒にでかけ、日用品の買い物の手助けをする



手や口を自由に動かせない人が食事しやすいよう手助けをする



自宅で生活を続けたい人のために、一緒に洗たく物を干すなど生活の手助けをする

かんたんにできる手助けもありますよ。自分たちにできることを考えてみましょう。

例えば…

バスにお年寄りが乗ってきたら…



車いすが段差にはまっているみたい…



まちなかで自転車をとめるときは…



だれかの暮らしを支えるために、人ができる手助けはたくさんありますね。

それでは次に、お年寄りやしょうがいのある人など、日常生活が不自由な人に対して、食事や入浴など、身の回りの手助けをする「介護」について紹介します。

65才以上の人を「高齢者」といい、年をとって体のいろいろな部分の動きが弱くなることを「老化」といいます。老化が進み、自分ひとりで生活することがむずかしくなると、家族など、周囲の人から介護してもらうことが必要となります。

人はだれでも年を重ねるものです。介護とは、だれにとっても身近で大切なこと。みんなで介護について考えてみましょう。

### 「認知症」ってなに？

認知症とは、いろいろな原因で、ものを覚える力や考える力が低くなり、生活するうえでまったことが起きる「病気」です。認知症になると、ものごとを覚えられなくなったり、日時や場所がわからなくなったりしますが、何もわからなくなるわけではありません。本人も、自分の体に起こっている変化に気づき、不安になっているのです。認知症の人と接するときは、その人の気持ちを理解しようとすることが大切です。

#### 老化

#### 認知症

老化による物忘れと  
認知症の物忘れのちがいを

何を食べたのか思い出せない

食べたことそのものをわすれている

目の前の人の名前を思い出せない

目の前の人がだれなのかわからない

## 1 高齢者の体の変化を知ろう

### 耳が聞こえにくくなる

音がぼやけて聞こえたり、とぎれて聞こえたりします。また、高い音や早口の声が聞き取りにくくなります。



高齢者と話すときは、はっきり、ゆっくり話そうね

### 目が見えにくくなる

物がぼやけて見えたり、暗い場所で字が読みにくくなったりします。また、目で見える広さもせまくなるので、足元が見えなくて物にぶつかりやすくなります。



### 足腰が弱くなる

筋肉がおち、骨が弱くなります。ひざなどの関節がかたくなり、手足を動かすのが痛くなります。そのため、歩くのがおそくなったり、小さな段差でつまずいたりすることがあります。



ゆかに物を出しっぱなしにしないように気をつけようね

### 口の力が弱くなる

大きな口を開けにくくなることで、声を出したり、話すことがむずかしくなったりします。また、食べ物を飲みこむ力やかむ力も弱くなります。

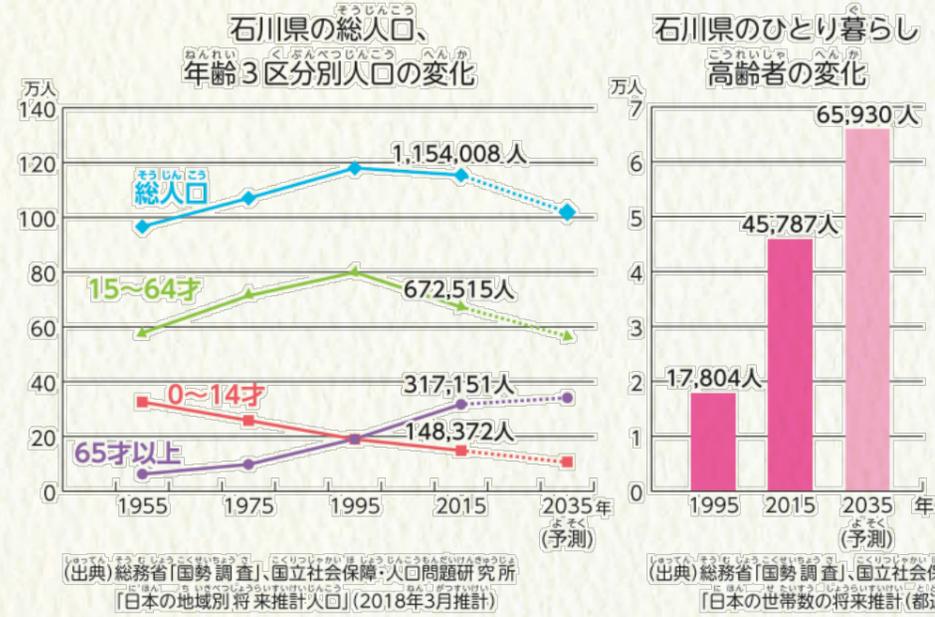


# 5 介護の仕事

## 2 高齢化について考えよう

左下のグラフは石川県の年齢ごとの人口について、右下のグラフは石川県のひとり暮らしの高齢者の数について、過去から未来までのうつりかわりを表したものです。

- 年齢ごとの人口はどのように変化しているでしょうか。
- ひとり暮らしの高齢者の数はどのように変化しているでしょうか。
- こうした変化が進むと、社会ではどのようなことが起こるでしょうか。



**高齢者の数**

1955年は **15人に1人**、  
2015年は **4人に1人**  
が高齢者でしたが  
2035年には **3人に1人**  
が高齢者と予測されます

上のグラフから、65才以上の人口がふえ、64才以下の人口が減っていることがわかります。このような変化を「高齢化」といいます。また、ひとりで暮らしている高齢者がふえていることもわかりますね。

今年もおいしい野菜がたくさんできたよ

**知ってる? 高齢者のすごいところ**

高齢者は生まれてからこれまで長い年月を生きてきました。だから、体の働きは少しずつ弱くなっているけれど、多くの経験をして、いろいろなことを知っている頼もしい存在です。伝統的な料理や昔ながらの遊びを教えてくれたり、野菜やお花を育てることが上手だったり、高齢者が持っている技術や知恵には、お父さんやお母さんが知らないこともたくさんあります。みなさんもおじいさん、おばあさんにいろいろと聞いてみませんか。

高齢化が進むことは、介護を必要とする人がふえることにつながります。また、ひとり暮らしだと、家族が介護をすることも難しくなります。家族で介護できる場合でも、ずっと家族だけで介護を続けていくことはとても大変です。

介護を必要とする人がふえ、家族での介護はむずかしい。これから先、わたしたちはどうすればいいのでしょうか。

そこで必要となるのが、介護の専門家の力です。仕事として介護を行う介護職員は、高齢者の体と心のことを勉強して、知識と技術を身に付けた介護のプロ。とてもたよれる存在です。

## 1 介護職員の仕事

**食事の手助け**

**着がえの手助け**

**トイレの手助け**

**入浴の手助け**

介護が必要な人の生活を支えることが介護職員の仕事ですが、身のまわりのことを何でもやってあげるわけではありません。一人ひとりに残っている力に合わせて、できることは自分でしてもらい、できないことはできるように手助けをしています。

食事や入浴など身のまわりの手助けは、介護職員の仕事の一部にすぎません。介護が必要な人の人生が充実したものになるよう、ほかにも多くの仕事があります。

### レクリエーション



楽しく充実した生活を送るため、散歩やゲーム、歌や工作などさまざまなレクリエーションを行います。何をするか考えることも介護職員の仕事です。

### 相談



本人やその家族から介護に関する相談を受け、アドバイスなどをします。

## 介護の力で夢をかなえる

介護が必要な人はやりたいことをあきらめなければいけないと思いませんか？じつは、正しい介護を行えば、一度できなくなったことをできるようにして、高齢者のやりたいことをかなえることもできるのです。

### 車いすで外出を

ベッドに寝たきりだったおばあさんは、孫の野球の試合を見に行くことが夢でした。試合を見ることを目標に、介護職員と一緒にがんばって座る訓練をしたところ、座ることができるようになり、みごと車いすで外出して試合を見に行くことができました。



### 自分で食べられるように



手が上がらなくて自分で食事ができなかったおじいさんは、人に食べさせてもらうことが苦手で、食べるのがつらい様子でした。ですが、介護職員と一緒に訓練したところ、少しずつ手が上がり、スプーンでおかゆが食べられるようになりました。そうすると自分から「焼きそばが食べたいなあ」と言い、食べる楽しみをとりもどしました。

## 2 介護職員の働く場所

介護職員の働く場所として、こういったところを想像しますか。さまざまところで活躍していますよ。

### 介護施設(老人ホームなど)

健康状態などで、自分の家で生活することがむずかしくなった高齢者のための施設。食事や入浴などの手助け、健康チェックなどを行います。



歌ったり、工作をしたり、楽しみながら体を動かす訓練ができるように工夫しているよ

### 通所介護事業所(デイサービス)

高齢者が日帰りで利用する施設。食事や入浴の手助け、レクリエーションなどを行います。介護が必要な高齢者と一緒に暮らす家族の大変さを減らす目的もあります。



### 訪問介護(ホームヘルプ)

高齢者の家を訪問し、食事や入浴などを一緒に行い、できることをふやすことで、住み慣れた家での自分らしい暮らしが続けられるように手助けします。

