

# カメラマン 内田雅子「金澤翔子の世界」写真展

令和3年12月1日（水）～24日（金）保健医療福祉総合プラザ1階ふれあいカフェで開催し、多くの感想が寄せられました。一部をご紹介します。  
 「笑顔が素敵です。力強い筆の運びに元気をもらいます。展示会を通して障害理解が一層広がることを祈ります」「力強い字に元気をもらった。お顔の表情がとても豊かで、特に笑顔が素晴らしく、こちらまで笑顔になれる」「今回の写真展を見て、障害の方に対するイメージがいい意味で変わりました」「これから福祉の仕事をしてみようと思っています。今日は良いきっかけになりました」「力強さと躍動感に圧倒され感動し、涙が溢れました」



金澤翔子さん書「感謝」と内田雅子さんの20点の写真

# せたがや福祉区民学会 第13回大会開催 [Web開催]

＜公開期間＞  
 令和4年2月19日（土）～令和4年3月18日（金）

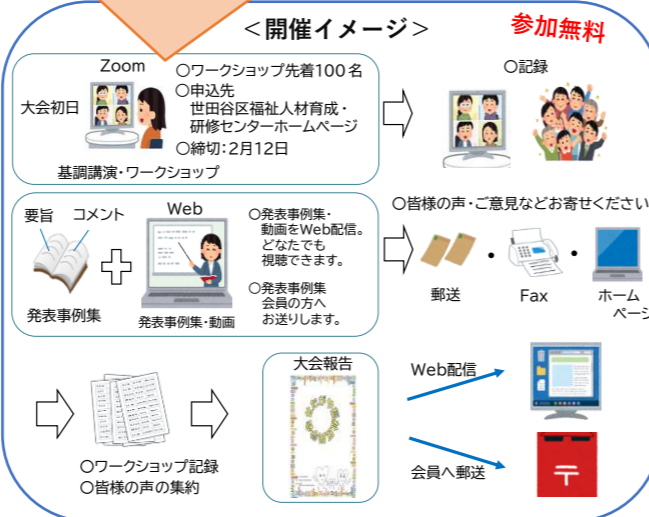
◎基調講演  
 「高齢者も障害のある人も“支援と環境”で変わる!!」  
 長谷川 幹氏  
 （三軒茶屋内科リハビリテーションクリニック院長）

◎ワークショップ・Zoom開催  
 令和4年2月19日（土）14時～15時30分  
 「希望をもって暮らしつづけられるまちとは」  
 成嶋 セルジオ正章氏  
 （日本大学文理学部社会福祉学科3年）

◎発表事例  
 7分科会49事例

＜参加方法＞  
 発表事例集閲覧、動画視聴、アンケート提出  
<https://www.setagaya-jinzai.jp/society>

ワークショップ・Zoom開催!! ぜひご参加ください  
 【事前申込】申込先: 研修センターホームページ



## 編集後記

師走に入り、朝晩めっきり寒くなってきました。この時期になると辛いのが、毎朝の自転車での通勤時間。寒さと時間と歩行者と、そして走り抜ける車と体力とのささやかな戦いの日々。でも、毎朝すれ違う親子連れや、登校中の中高生、バス待ちの子どもたちの顔ぶれを覚えると、「今日も元気そうだな」「一日頑張ってるね」と、一人なんだか暖かくなる、そんな楽しいひと時になっています。

発行: 世田谷区福祉人材育成・研修センター  
 〒156-0043 世田谷区松原6-37-10  
 世田谷区立保健医療福祉総合プラザ1階  
 電話: 03-6379-4280  
 FAX: 03-6379-4281  
 H P: <https://www.setagaya-jinzai.jp/>



世田谷区福祉人材育成・研修センター

# だよ じんざいくん便り

令和3年12月 第10号



## 福祉の仕事の理解 福祉PRイベント「はじめよう福祉のしごと」

福祉人材の確保や、多くの方に福祉のしごとの理解を深めていただくために、12月5日、福祉PRイベント「はじめよう福祉のしごと」を開催しました。参加者から「各施設の特徴や設備が動画でよくわかった」「介護の仕事を手近な仕事とすることができ、働けそうだと感じたので頑張りたい」「動画が大変参考になった」など、感想をいただきました。



特養の業務や新たな取り組み

イベントでは、「特別養護老人ホームの業務や新たな取り組み」「ホームヘルパーの仕事の内容や働く方々の声」「区内特養ホームのPR」の3本の動画上映、福祉のしごとの情報提供を行いました。



イベントの様子

今後も、福祉の仕事を理解いただけるよう、福祉PRイベント、相談・面接会、区内介護施設等紹介を開催してまいります。



ホームヘルパーの仕事の内容



区内特養ホームPR



求人票閲覧コーナー

## 資格取得 同行援護従業者養成研修一般課程・応用課程

視覚障害者の方々のガイドヘルパーを養成する、同行援護従業者養成研修一般課程を11月15日～17日（17人）、応用課程を10月13日・14日（13人）に実施し、受講者は資格を取得されました。

### 一般課程



視覚障害の基礎知識や実技演習をとおして、ガイドヘルパーの基本を学びました。

### 応用課程



エスカレーターやバス・電車等の公共交通機関の利用等を想定した演習を中心に行いました。



演習は、受講者同士でガイド役、当事者役を体験します。総まとめとして、視覚障害者の方との屋外演習も行いました。



ガイドヘルパーは、まだまだ不足しています。一人でも多くの方々に視覚障害の理解をいただき、ガイドヘルパーに従事していただけるよう、今後とも取り組んでいきます。

# 研修ピックアップ

食支援（栄養・調理） 登録ヘルパー助成対象研修  
**「嚥下状態に合わせたやさしい介護食の調理」【集合研修】**

登録ヘルパー助成対象研修

開催日時 令和3年11月22日（月）【1回目】10時～12時30分  
 【2回目】14時30分～17時



世田谷区社会福祉事業団 訪問サービス課  
 竹内 洋子氏 矢澤 ちなみ氏

一人ひとりが、最後まで口からおいしく食事をするために、高齢者の特徴や栄養などの基礎知識を学び、専門性の向上をめざして実施しています。研修センターの設備が充実した調理実習室で、初めて集合研修を開催しました。訪問介護事業所、医療・福祉従事者の方28名の参加で、噛む力が低下し飲み込む力が難しくなった方にも、口からおいしく食べられる、介護食の工夫などを講義と調理実習を通して学びました。



## 1. 講義

### 【目的】

食べる機能の低下について知り、食べやすい食事の工夫を考え、実践していきましょう。



### 【高齢者の食べる機能】

- ・口腔機能の低下により、食べ物のかみ砕きや、すりつぶしがしにくい。
- ・唾液が出にくく、パサつくものが食べにくい。
- ・まとめる機能が低下。ばらけるものが食べにくい。
- ・口腔機能の低下で、食塊を送り込みにくく、飲み込みづらい。べたつくもの、張り付くものは食べづらい。
- ・飲み込む反応が遅くなることで、水分から先にむせやすくなる。

### 【食べやすくなるための調理工夫】

- ・柔らかく 噛みやすい
- ・柔らかくなる食材を選ぶ
- ・食べやすい大きさ（一口大）
- ・繊維を断ち切るように（そぎ切り 輪切り）
- ・細かく刻んだもの、ばらけるものはまとめる（片栗粉 卵 豆腐 マヨネーズ）

### 肉や魚をやわらかくしっとり

- ・脂身の多い部分を選ぶ
- ・肉汁を閉じ込める（片栗粉 ゼラチン）
- ・加熱しすぎない（余熱 蓋をし蒸す過程を加える）
- ・カレーやシチューのようにしっとり

### 適度なまとまりと滑りがあるように

- ・とろみをつける（片栗粉 トロミ剤 ゲル化剤）
- ・ねばねば食品を利用（長芋 納豆 なめこ）

## 2. 調理実演

講師による調理のデモンストレーションでは、なんでも具になる茶碗蒸し、肉のソテーおろし玉葱ソース添えなどを実演いただきました。

### なんでも具になる茶碗蒸し

材料（2個分）	作り方
・卵 1個	①蓋つきの鍋に、茶碗蒸しの容器の半分の高さまで水を入れ、沸かしておく。
・だし汁 150cc	②ひじき煮は刻み、たらは一口大に切り片栗粉をまぶし、容器に入れる。
・塩 小1/6	③だし汁に調味料を加える。
・砂糖 少々	④卵を溶き、②のだし汁を加えて混ぜる。
・しょう油 少々	⑤④をざるでこして、②の容器に流し入れる。
・たら切り身 1/4切	⑥鍋に⑤の容器を入れ蓋をずらし、弱火で10分加熱する。
・片栗粉 小1/2	
・ひじき煮 10g	

茶碗蒸しの容器は湯呑など蓋がなくてOK  
 加熱できているかの目安は、真ん中が揺れなければOK

## 3. 調理実習

各班に配られている食材を使い、食べやすくなるための工夫などを話し合いメニューを考えて、調理実習スタート!!



### ＜食材一例＞

- ・たららの切り身 ・たまご
- ・ごはん ・じゃがいも
- ・にんじん ・たまねぎ
- ・きゃべつ ・おくら
- ・冷凍とろろ ・豆腐
- ・ひじき煮（冷凍食品）など



## 4. 発表・試食

食材の切り方や片栗粉をまぶし蒸し焼きにして食べやすいように調理しましたなど、工夫を凝らした発表がありました。

残念ながら、試食は黙食。試食後は、マスクをして各班交流タイム。



同じ食材でもさまざまなメニュー内容。アイデア・工夫が満載!!

## 5. 感想

飲み込みが心配な利用者様の食事作りで悩んでいました。学んだことを参考に活かしていきたい。冷凍食品や調理済み食材を使いメニューの幅が広がり、目からうろこでした。徐々に顔を合わせた研修で、とても楽しく学びました。また開催してほしいです。



## ＜世田谷区登録ヘルパー等研修受講助成事業＞

世田谷区では、登録ヘルパー等（※）の研修の受講を促進し区民福祉を向上するため、登録ヘルパー研修受講助成事業を実施しています。※登録ヘルパー等とは、介護保険法に規定する居宅サービス事業所等に登録して、訪問介護等に従事する方です。詳しくは「研修センター 事業案内P14」をご確認ください。

# 高齢・障害支援力向上 Sofuku講座（全6回）Web研修

高齢者・障害のある方への支援力向上を目指し、世田谷区立保健センター専門相談課職員を講師として、Sofuku講座を実施しています。支援の基礎知識や援助方法のノウハウが学べます。

## ●研修プログラム・スケジュール（動画視聴期間）

### 1. 車椅子の基礎（令和3年9月15日～10月15日）

・講師 理学療法士 柴田 純和氏・近野 一浩氏・武谷 祐里氏

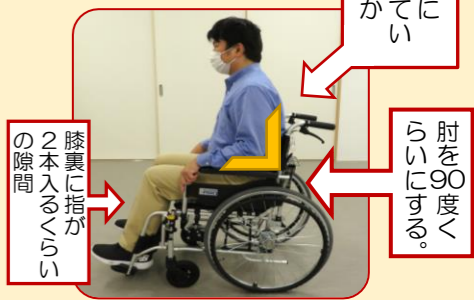
利用者の生活の質を高めるために、車椅子の基本を学び、身体と車椅子が合っているかを確認する必要があります。

車椅子と身体が合っていない時は、車椅子の調整や、クッションを入れることで身体に適合させます。

### 適合性の確認

- ・足の裏がついている。
- ・太腿裏に体重がかかっている。
- ・腰幅に両手が入る。
- ・背中がシートについている。

### 椅子・車椅子のポイント



### 2. 移乗介助とおむつの基礎（令和3年11月1日～11月30日）

・講師 理学療法士 柴田 純和氏・協力 福祉用具業者 おむつメーカー

福祉用具を用いた移乗介助の方法とおむつの適切な選び方、使用方法を学びました。スライディングシート、トランスファーボード、リフトなど福祉用具を使用した持ち上げない、ひっぱらない介助について学びました。おむつの機能と正しい使用法により利用者・介助者の負担が減ります。



### 職場における腰痛予防対策 指針（2013年改訂 抜粋）

- ・全介助の必要な方には、リフト等を積極的に使用。
- ・原則として人力による人の抱き上げは行わないこと。

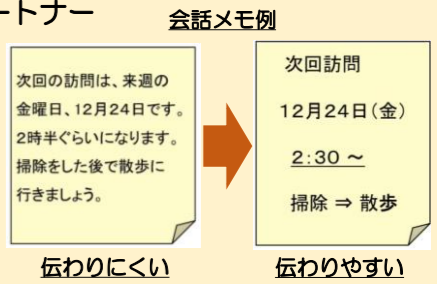
- ・満18歳以上の男子労働者の人力のみの対応重量は、体重のおおむね40%以下となるように努めること。
- ・満18歳以上の女子労働者は、さらに男性の60%程度までとすること。（体重の24%）
- ・上記を超える場合、適切な姿勢で身長差の少ない2人以上で行わせるように努めること。

### 3. 失語症の理解とコミュニケーション（令和3年12月10日～令和4年1月11日）

・講師 言語聴覚士 安保 直子氏・協力 失語症当事者 失語症会話パートナー

失語症の特性を学び、支援のポイントを押さえることで、失語症の方に寄り添う援助ができます。

- ・失語症の原因：脳の言語中枢が損傷（8割は脳卒中の方）
- ・失語症の症状：話す・書く・聞く・読むの4側面に障害
- ・会話技術のポイント：ゆっくり、はっきり、表情や身振り、指差しして話す。メモは簡単な単語（漢字）、絵、記号を使う。表情をよく見て話す。



### 4. 作業環境の工夫（令和4年1月12日～令和4年2月14日）（予定）

・講師 作業療法士 関 典子氏・公認心理師 臨床心理士 紫尾田 リ工氏

作業姿勢の基本的考え方、道具や自助具の選び方について学び、作業環境の設定や作業の選び方などの作業の見立てについて理解を深めます。

- ①理想的な作業の姿勢 ②道具と自助具の選び方 ③作業の見立て



### 5. 嚥下障害の理解とケア（令和4年2月14日～令和4年3月14日）（予定）

・講師 言語聴覚士 安保 直子氏・理学療法士 武谷 祐里氏

摂食・嚥下障害のしくみを理解し、食事介助に必要な基本的な知識と技術を身につけます。

- ①摂食、嚥下障害のしくみ ②食事介助の基礎知識 ③食事介助のポジショニング



### 6. 視覚障害の理解（令和4年3月1日～令和4年3月31日）（予定）

・講師 視覚障害指導員 木村 仁美氏

「見えない・見えにくい」と生活にどのような影響が生じるのかを学び、適切な支援についての理解を深めます。

- ①見えにくさの理解 ②支援者の役割 ③見えにくさの疑似体験

