



1・2月の主な研修



【動画】：開始日(10:00)終了日(17:00)
以外は、24時間視聴可

- ケアマネジャー研修(共通)
「ケアマネジャーに求められるコンプライアンス」
R5.1.6(金)～2.6(月) 【動画】講師 服部万里子氏
- 「高齢者の低栄養予防のための調理と工夫」
R5.1.16(月)～2.17(金) 【動画】講師 村上奈央子氏
- 認知症ケア研修 実践力向上「アセスメントと支援」
R5.1.24(火)14:00～16:00 【ライブ】講師 石山麗子氏
- 医療・福祉連携研修「よくわかる 高齢者のからだと病気」
R5.1.30(月)18:00～20:00 【ライブ】講師 山口潔氏
- 「「その人らしさ」を尊重する医療・看護の役割とは」
R5.1.30(月)～2.24(金) 【動画】講師 下田泰彦氏 他
- 認知症ケア研修 実践力向上
「アセスメントの意義とポイント＜事例検討＞」
R5.2.3(金)14:00～16:00 【ライブ】講師 市川裕太氏
- 高齢者虐待対応研修
「精神疾患を抱えた介護者の虐待について」
R5.2.3(金)～3.3(金) 【動画】講師 高橋智子氏
- 医療・福祉連携研修
「口腔の様子と嚥下を含めた健康管理」
R5.2.3(金)～3.3(金) 【動画】講師 島貫博氏
- 在宅療養講演会・シンポジウム
R5.2.5(日)13:30～16:00 【集合】講師 向山晴子氏 他
- 医療・福祉連携研修
「薬剤師に糖尿病治療薬について聞いてみよう！」
R5.2.9(木)19:00～20:30 【ライブ】講師 小林哲男氏 他
- ケアマネジャー研修 リーダーシップ向上「その根拠は」
R5.2.10(金)14:00～17:00 【ライブ】講師 石山麗子氏
- 認知症ケア研修 実践力向上「想いに応えるケアを目指して」
R5.2.10(金)～3.9(木) 【動画・ライブ】講師 市川裕太氏
- ケアマネジャー研修(共通)
「家族対応で困ったときの対処法」
R5.2.16(木)14:00～17:00 【ライブ】講師 山川誠司氏
- 障害者施設職員支援力向上研修
「個別支援計画と記録」基本を学ぶ
R5.1.13(金)～2.2(木) 【動画】講師 鈴木敏彦氏
R5.2.16(木)13:30～16:00 【集合】
- ケアマネジャー研修 実践力向上(現任)
「事例演習(2日間)」
R5.1.20(金)14:00～17:00 【ライブ】講師 新居順子氏
R5.2.24(金)14:00～17:00 【ライブ】

※詳細は研修センターホームページ、Twitter、Fax情報便等でお知らせします。



せたがや福祉区民学会 第14回大会開催

せたがや福祉区民学会第14回大会は、令和4年12月3日(土)駒澤大学駒沢キャンパスにて3年ぶりに集合形式で「心でつなぐ未来につなぐ」をテーマに、感染症対策を講じて開催しました。今大会は、高齢福祉・障害福祉・子ども分野の事業所、学生、地域の活動団体などから、46の口頭発表・ポスター発表がありました。



川上富雄教授による基調講演「いのちとくらしを守る ～地域防災と地域福祉の融合～」、基調講演をふまえ、学生理事・学生実行委員会を中心にワークショップ「みんなで守るいのちとくらし」を行いました。

※14回大会について、後日動画配信(一部)を予定しております。
福祉区民学会ホームページよりお申込みいただけます。



編集後記

第14回せたがや福祉区民学会は、最新設備を整えた駒澤大学 駒沢キャンパス 種月館(3号館)で開催されました。その2階西側入口に、寄付をしたお寺等の銘板があり、多くの支えで竣工されたことを知りました。
せたがや福祉区民学会も、おかげさまで多くの方のご協力で「誰もが安心して暮らせる地域づくり」に向け一歩一歩、着実に歩を進めています。私も常に自覚をもって、区民福祉の向上に取り組まなくてはと、気を引き締め直しました。
次回、第15回大会は、令和5年11月11日に東京農業大学で開催します。皆様のご参加をお待ちしています。

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
HP：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4年12月 第16号



安心して在宅生活を送るために・・・

「腰痛を予防しよう!! 福祉用具活用のススメ」パンフレット

令和5年
1月発行



介護職員の離職理由として、「腰痛」が多いと言われていますが、福祉事業所調査によると、「腰痛予防策」を「何もしていない」事業所が57%ありました。
利用者・家族の中には、「福祉用具」の利用を良しとしない方もいらっしゃるため、「福祉用具活用のススメ」のパンフレットを作成し、事業所・利用者・ご家族へお届けします。ホームページにもアップ予定です。
「福祉用具の活用」表紙を開くと・・・
介護の大きな問題・・・腰痛について
介護者だけでなく、介護される方にも辛い・・・不安・・・介護する方もされる方も
安心・安全でいられるために・・・

QRコードをスマホ等で読み取ると、スライディングシート等の活用方法や腰痛予防体操の動画が見られます。研修やご利用者宅等でご利用下さい。



福祉事業所調査にご協力いただき、ありがとうございます。調査は「介護ロボット・ICT使用状況、腰痛予防策、人材確保策、外国人在籍状況等」について、令和2年度から毎年行っています。調査結果はシンポジウムで報告し、研修センターホームページに掲載しています。
公開講座>福祉のごと魅力・向上発信シンポジウム
今年度も令和5年2月、調査結果を踏まえ、シンポジウムを行います。詳細はFax情報便、研修センターホームページ・Twitterでお知らせいたします。是非、ご参加下さい。

令和4年12月
オープン

《世田谷区立保健医療福祉総合プラザ 図書コーナー》



総合プラザは、世田谷区の保健医療福祉の全区的な拠点で、「研修センター」のほか、「認知症在宅生活サポートセンター」「保健センター」「世田谷区医師会」「世田谷区医師会立看護高等専修学校」が入っています。それぞれの専門性を活かし、連携事業を実施しています。その一つとして12月に「プラザ 図書コーナー」を開設しました。いれあいカフェの一角で、各センターに関係する図書が閲覧できます。プラザにいらした際は、是非、お立ち寄りください。



研修ピックアップ

介護技術研修（現任）

「介護職が行うフットケア」 【動画研修】

視聴期間：令和4年11月28日（月）～12月28日（水） ※リピート配信

介護技術研修は、利用者の尊厳と自立支援に配慮したケアの実践力向上をめざして実施しています。この研修では**健康寿命の延伸のため**、体を支える「足」や「爪」について理解を深めるフットケアを学びました。具体的なケア方法などを動画を交えて説明いただき、受講者からの質問にもお答えいただきました。前回、受講できなかった方も学べることができるよう再配信しました。



講師
菊池 守 氏
下北沢病院
院長

1. 介護におけるフットケアの意義

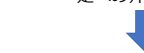
足は健康の基盤
健康のためには歩くこと



健康寿命を延ばすためには運動が大切。
しかし運動の基本となる歩行を行うためには「足」が健康でなければなりません。
足のトラブルはこれまで軽視されてきましたが、現在多くの方が足のトラブルに苦しんでいます。

フットケアはフレイル、
認知症対策にもつながる

病院に來れない在宅の方にこそ
足への介入が必要！！



爪・胼胝のケア、足の異常のスクリーニング

- ・訪問診療事業所
- ・訪問看護ステーション
- ・介護事業者
- ・セラピスト、靴屋さん

ぜひご協力をお願いします！



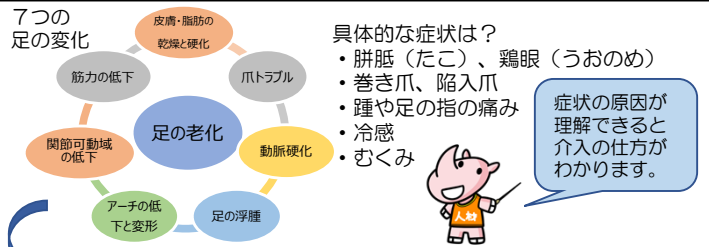
地域で連携して
「フットヘルス」を推進しましょう！

地域で支えるためにみなさんの協力が必要です！

多くの方が足のトラブルに悩んでいるが、「病院でみてもらえるのか」「相談してどうなるのか」、知らない方が多い。
足の老化を見逃すと、健康維持しようと運動をしても痛みが出て、歩けなくなるような本末転倒なことも起こります。
早めの対応、予防が大切です。

2. 足に起きる老化とその予防

7つの
足の変化



具体的な症状は？

- ・胼胝（たこ）、鶏眼（うおのめ）
- ・巻き爪、陥入爪
- ・踵や足の指の痛み
- ・冷感
- ・むくみ

症状の原因が
理解できると
介入の仕方が
わかります。



フットフレイル

足部の機能の低下やむくみ、動脈硬化などを含む身体の衰え（フレイル）の一つ。
健康と機能障害の中間にあり、**可逆的**であることがおおきな特徴の一つ。
早めに気づき適切な対応をすることでより健康に近づく。



Pick Up 症状：胼胝、鶏眼・踵や足の指の痛み → 原因：皮膚・脂肪の乾燥と硬化

足底の皮膚は毛や皮脂腺がなく、表皮の角質層が非常に厚い。加齢により乾燥して、硬く、弾力がなくなる。そのため、角質肥厚、過角化（鶏眼）、乾燥、ひび割れができたり、歩くときの衝撃を受け止められない。



3. 危ない足ってどんな足？

～病院に受診すべき赤信号を学ぼう～

危険な足病変の代表格：「重症虚血性」 「糖尿病足病変」

一足の傷が治るには平均5～8か月かかり、さらに高位切断に至る可能性が非常に高いため、切断に至らないよう、危険なサインを見逃さないことが大切。

必ず**アセスメントをしてからケアを行う**。危険な足の場合には**あえてケアをせずに病院につなぐことも大事**。

・トラブルになる足が抱える3つの問題

- ①**血行障害**：虚血はすぐに進行する。保存的な治療では限界があり、直接血行を増やすような治療が必要。
- ②**感染**：中等症（発赤2cm以上）の異常な感染は歩行することで感染が増悪するので、入院も考慮する。
- ③**糖尿病性神経障害**：痛みを感じる状況でも感覚がなく、危険を自覚していない。

4. フットケア手技

危険のない足には、フットケアが有効です。足浴や保湿などの手技を動画で学びました。

受講者アンケートから

- ・介護職でも、ちょっとした時間やタイミングでお伝えできる情報を得られた。
- ・足のトラブルが老化や血行と密接に関連していることや耐用年数もあることから、現在健康な人にも起こる可能性は十分あり、年齢が高いほど注意すべきだということ学んだ。



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】

開催日時 令和4年11月17日（木）【1回目】10時～12時30分【2回目】14時30分～17時

食支援（栄養・調理）研修は、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30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。



地域栄養サポート自由が丘 村上 奈央子氏
世田谷区社会福祉事業団 竹内 洋子氏

1. 講義

【目的】

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

【高齢者の食べる機能】

このような症状ありませんか？

- ・食べるとむせる ・食事に時間がかかる
- ・固形物を噛んで飲み込みづらそう
- ・食事を摂るとガラガラ声になる
- ・食べ物が口からこぼれる ・食べると疲れる
- ・飲み込んで食物が口の中に残る
- ・食後に痰が出る ・食べ物がのどにつかえる
- ・食事中や食後にせきが出る ・夜にせきが出る
- ・口の中の汚れが強い（このために口臭もある）

→**食べる機能が低下している可能性があります！**
食事の見直しを提案してみましょう！

【食べやすくする工夫】（一部抜粋）

- ・葉物は、やわらかくゆで、繊維を断ち切る。
- ・根菜や果菜は、食べる方に合った硬さに調理し、煮汁にとろみづけ。繊維は断ち切ったり、隠し包丁を入れたりする。
- ・卵はやわらかい半熟に。オムレツや卵焼きは、牛乳やだし汁などの水分を加えてやわらかく。茶わん蒸しの具はやわらかい食材を小さめに。
- ・肉類は、脂肪分を含み、やわらかいものを選ぶ。繊維を断つように切ると食べやすい。片栗粉をまぶして加熱し、のどごし良く。

「栄養食立ち上げ情報」>高齢者の食事で気をつけるポイント・悩みと対策【初心者向け】
/ネスレ日本株式会社ホームページより



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、「自然なとろみ付けで1人分のみそ汁」や「はんぺんのつくね」など実演いただきました。

自然なとろみ付けで

1人分のみそ汁



喉のとおりを
ゆっくりにする

【材料】（一人分）

- ・じゃがいも 1/4個
- ・だしの素 2g
- ・味噌 小さじ2杯
- ・水 200cc
- ・絹豆腐 35g
- ・ほうれん草 1株

- ① ほうれん草を下茹でし、1cm幅に小さく切り、茎と葉に分けておく。じゃがいもの皮をむいておく。
- ② 鍋に水とほうれん草の茎の部分を入れ、沸騰させる。
- ③ 沸騰したら、だしの素、ほうれん草の葉の部分、豆腐を入れる。豆腐は少し崩して入れる。
- ④ 再沸騰したらじゃがいもをすりおろして入れる。
- ⑤ 汁にとろみがついてきたら、火を止めて味噌を溶かす。
- ※みそ汁の具は何でもOK。利用者の飲みこみの方に合わせて選ぶ（ワカメやきのこなどに注意！）
- ※じゃがいもの他、さつまいも、里芋、レンコン等もOK
- ※味噌はコンソメ＋牛乳に変えて洋風に、鶏ガラスープに変えて中華風のスープにしてもOK

5. 感想

- ・限られた調味料や材料の中で創意工夫し、レシピの幅が広がりとても勉強になりました。
- ・じゃがいものすりおろしが、とろみづけの変わりに使えること、新しい発見でした。
- ・集合で実習を交えた研修、とても良かったです。同じグループの方と意見交換を行いながら、とても楽しく学びました。



4. 発表・試食

「食材の切り方やかたくり粉をまぶし、のどごしよく食べられるように工夫しました」「楽しく食事ができるように色合いも考えました」など各班より発表がありました。



- ・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。

【「とろみつき炭酸飲料」のご紹介】

- ・炭酸はとろみづけがむずかしいと言われていましたが、飲み込みにくく感じる方もおいしく飲める炭酸飲料用とろみ剤が発売されました。とろみがつくと炭酸が抜けにくく、より炭酸を感じられます。「デザートに活用できそう」などの感想もありました。

※食べる機能には個人差があります。嚥下障害などの病態に対しては、医師や管理栄養士にご相談下さい。

