

DO YOUR BEST



NO. 198

介護福祉士

2019.6発行

一般社団法人
福島県介護福祉士会
文責 小山田 米子

【福島県福祉・介護人材潜在的有資格者再就職支援講習会】

福島県介護福祉士会では、県の委託事業にて、もう一度介護の仕事をしたいけれどブランクがあり就職に不安な方、介護の資格をお持ちで今後介護職として仕事についてみようかと検討されている方を対象に、「福島県福祉・介護人材潜在的有資格者再就職支援講習会」を開催しております。

今回は、講習会を受講された方で、介護福祉士としてもう一度介護の仕事に就かれた方をご紹介します。

「就職活動を終えて」

私は、これまで介護福祉士として都内で働いておりましたが、夫の仕事の都合と私の妊娠が重なり、4年前に郡山へ引っ越して来ました。

そして、今年4月、子供が幼稚園に入園したのを機に就職活動を始めました。

まずは、ハローワークで求人を探していましたが、自分の条件に合う仕事が見つからず、介護福祉士として働くのであれば、福島県の介護福祉士会に連絡してみると良いのでは考え、直接電話を試してみました。

介護福祉士会では、ブランクのある介護福祉士でも参加できる介護技術の研修や、就職説明会も年間を通して行っています。

私は、すぐに採用が決まらなくても研修等に参加をしながら焦らず探していこうと思っておりましたが、介護福祉士会の職員の方が私の働く条件に合った職場を親身に探して下さい、有難いことに、自宅からそれほど離れていない病院での採用が決まりました。

その病院は、市民向けの介護技術講座を定期的開催していて、実は私も郡山へ来て間もなくその講座を受けていました。出来ればこの病院で働きたいと感じていたので、採用が決まった時には本当に嬉しかったです。

就職活動中、なかなか仕事が見つからなかった時は、介護以外の仕事をした方が良いのではないかと悩むこともありましたが、自分が続けていきたい、続けていけると思う仕事内容は何なのかとじっくり考えたり、家族はどこまで家事等を協力してもらえるか、一緒に話し合うことができました。

様々な方のサポートがあって、落ち着いて就職活動ができ、再就職が叶い、仕事ができることを学ばせていただきました。

現在私は、数年ぶりの介護現場の懐かしさと、緊張感とケアを必要とされる方に関われる喜びを感じております。

これからも介護福祉士として日々励んで参りたいと思います。



FUKUSHIMA



一般社団法人 福島県介護福祉士会

〒963-0108 福島県郡山市笹川一丁目184-29 クレストハイツ184 102号室

FAX 024-943-1848 E-Mail jaccw_fukushima@ybb.ne.jp

ホームページ <http://www7b.ne.jp/~jaccw-fukushima/>



「県中方部勉強会を開催して」

県中方部 渡邊 晴美

令和元年 5月18日、介護福祉士会事務所にて、薬剤師の大内先生による高齢者への内服介助への知識についての勉強会がありました。薬の作用は全て『副作用』という効能であり、良くも悪くも作用していくことを知りました。また、高齢者は薬を重複して内服していることもあり、効きにくくなることもあることを再確認できました。日頃、沢山薬を内服している高齢者の状態の観察を私たち介護福祉士はしていかなければならないことを再確認することができました。

また、内服介助なども間違えないように、何重にも確認作業を踏んでいかなければならないと、内服介助の重要性を確認できました。

大内賀津子先生

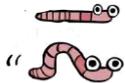


【いわき方部交流会】

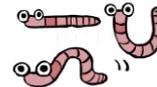


いわき方部 和田 広美

6月7日(金)、楽寿荘にていわき方部の交流会を行いました。相双支部の今野喜久子様をお招きして、フットケア(リフレクソロジー)について学びました。講習の後、実際にお互いの足を揉んでみました。気持ち良いと笑顔の方、痛い痛いと顔をしかめる方、自分の身体の状態がどうなのか確認する事が出来ました。また、お互いの足に触れ合い、笑い声の絶えない時間を過ごし、とても良いリフレッシュが出来ました。セルフケアの方法も教えて頂きましたので自分の健康のために活用していきたいと思ひます。今後、介護現場にも取り入れ、利用者と触れ合い楽しい時間をもてるようにしたいと思ひます。



【倫理委員会より】



皆さんは、身体拘束における3大ロックをご存じでしょうか？

- ・スピーチロック・・・指示や禁止する言葉や激しい口調を相手に投げかけ、相手の心身の動きを封じ込めてしまうこと。
- ・ドラックロック・・・薬物使用によって、本人の行動等を抑制することを示し薬物を使って拘束すること。
- ・フィジカルロック・・・身体拘束を加えて心身の動きを制限し、そのために様々な弊害を生じさせてしまうこと。

介護の世界では薬物の使用や、ミトンや抑制帯の使用は見られませんが、言葉による制止の場面を見かけることがあります。例えば

「立たないで」とか「さっき言いましたよ」とかコールの対応に「お待ちください」などなど。何気なく使っている言葉が拘束に繋がるのです。もう一度自分の言葉を見直してみましょう。





【であい・ふれあい交流会】

令和元年6月20日(木)、男女共生センターにおいて、防災委員会担当にであい・ふれあい交流会を開催しました。今回は、フットケアと韓国料理でチジミとチャプチェを作り、参加者で頂きました。次回は、8月22日(木)です。皆さん、是非ご参加ください。



リフレクソロジーの効果

リフレクソロジーとは、直訳すると「リフレックス＝反射」・「ロジー＝学問」、つまり反射学という意味です。人間のからだの臓器や骨、神経などの各部分が足や手などに反射関連していると考えられているからです。この反射の考えに基づき、手足の裏や甲にある反射ゾーン及びポイントを指でくまなく刺激することで、全身の機能を活発にし、人間が本来持ち合わせている『自然治癒力』を最大限に引き出し、健康の回復・維持・増進を図るものです。また、「第二の心臓」といわれる足を刺激することで、血液を心臓にスムーズに戻し、全身の血液の流れを促進します。血液やリンパ液の流れが促進され、新陳代謝が活発になるので、全身の老廃物の排泄が促されます。(老廃物とは代謝の過程で発生する体内のゴミで、血液の流れによって回収され、泌尿器などから排泄される、尿酸・尿素・乳酸などです。)人間が生まれながらに持っている自然治癒力(病気を予防し、からだ自身が健康になろうとする力)を高めます。手のぬくもりと心地よい刺激によりリラックス効果が得られ、ストレス解消に役立ちます。今回は、自宅でもできる簡単リフレクソロジーについて、ご紹介します。

簡単リフレクソロジー

基本姿勢・腰と背筋を伸ばして、手の力ではなく、体重によって反射区を刺激します。左足から探しましょう。



番号	探り方	主な反射区	位置
1 基本ゾーン		腎臓 輸尿管 膀胱 尿道	
2 指		頭部 首 鼻・目・耳等	
3 足裏上部		脳神経 肺・気管支 甲状腺等	
4 土踏まず・踵		腎・十二指腸 脾臓・心臓・肝臓 大腸・小腸 生殖器等	
5 内側		腎臓 腰 子宮 股関節等	

番号	探り方	主な反射区	位置
6 外側		胃・腸・肘 三半規管 股関節等	
7 甲		胸部 三半規管 横隔膜等	
8 ふくらはぎ		坐骨神経	
9 基本ゾーン		腎臓 輸尿管 膀胱 尿道	

* 探り終わったらお白湯を飲みましょう。





会津方部勉強会

日時: 7月26日(金) 18:30~
場所: 会津稽古堂 キッキングスタジオ
内容: 災害時における介護食について



県北方部より

リレー・フォー・ライフ・ジャパン2019福島
日時: 8月11日(日)~12日(月・祝)
場所: あづま総合体育館(福島市荒井)



県中方部より

施設見学&腰痛予防の為のヨガ
日時: 7月27日(土) 10時30分~12時
場所: 介護付有料老人ホーム カーサ・ヴェッキオ
開催10分前まで、現地にお集まり下さい。



[心を癒す草木・風景(会津編)]



会津にも梅雨の季節を迎えました。会津の絶景と言われる日中線のしだれ桜🌸並木。宮川千本桜が終わり、三ノ倉高原の菜の花畑。ツツジの季節を終えると、会津美里町、伊佐須美神社外苑には、令和元年を迎え6月15日(土)~7月5日(金)あやめ祭りが開催されています。6月20日(木)に早速、私も訪れてみました。紫、パープル、黄色、白色等、会津の初夏を彩っていました。多くの高齢者の方々が、職員の方と一緒に暫し足を止めて「あやめ」の花を眺める姿に癒やされてきました。皆様も、是非、会津の「あやめ祭り」に足を運んで自然を満喫して下さいね。



編集後記



「暑い」と言えば言うほど暑くなる！そんな季節がやってきました。夏を涼しく過ごす工夫を皆さんは何かやっていますか？エアコンに清涼感のある寝具を使用するくらいしか思い付きませんが、先日テレビで「今の時季こそ、お掃除を」とやっていた。暑さを避けて家で過ごすことが多くなるので整理整頓されたスッキリとした部屋で、気持ちも軽く快適に過ごしましょうとのことでした。重い腰を上げて、私も断捨離しようかなと思う今日この頃です。