

介護「まるかじり！」 リーフレット

介護の日とは

介護についての理解と認識を深め、介護サービス利用者とその家族、介護従事者等を支援するなどの観点から設定されています。

名称と日にち

名 称	介護の日
日にち	11月11日



「いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう」を念頭に、「いい日、いい日」にかけた、語呂合わせとなっています。

福祉人材確保重点実施期間

11月4日から11月17日までを「福祉人材確保重点実施期間」として設定し、普及啓発などに努めています。

- いま『介護』の仕事が熱い！ P.2
- 住まいの悩みごとを地元の大工さんと一緒に解決！！ P.2
- 介護に関して何でも相談うけたまわります！ P.3
- 「間違い探し」で脳を活性化！ P.3
- 介護福祉士養成施設は、確かな知識と技術を習得できる場です。 P.4
- 「ちょこっと就労」で介護施設で働いてみませんか？ P.4
- ご存知ですか？小規模多機能型居宅介護 P.5
- 福井県デイサービスセンター協議会はみんなの思いを支えたい。 P.5
- 在宅生活を支えます！ホームヘルプサービス P.6
- 福井県老人福祉施設協議会は「ふくい」の介護を支えます。 P.6
- 『介護老人保健施設（老健：ろうけん）』はどんな施設？ P.7
- 閉じこもりによるフレイル（虚弱）を予防しよう！ P.7

いま『介護』の仕事が熱い!

私たちは『介護』の専門職として、時代と社会、その方の望まれる生活にお応えできるよう、日々学びと実践に努めています!

楽しい

人と人との関わり
あいは楽しいです

感動

人生に寄り添う事の
感動はヒトシオ

カッコいい

介護福祉士は
介護のプロです



笑顔

笑顔が一番の
仕事です!

喜び

毎日のお元気な
姿が喜びです

人が好き

ご縁があって
出会いがあります

新型コロナウイルス緊急事態宣言時にがんばってくれた介護職に対して、漫画『ヘルプマン』著者くさか里樹先生よりエールをいただきました!

一般社団法人福井県介護福祉士会 福井市和田2-2115 コーシン1-103号 ☎0776-63-5863

住まいの悩みごとを地元の大工さんと一緒に解決!!

毎日暮らしている自分の家の中で、「ここがちょっと危ない」とか「ヒヤッ」と感じたり、こんなのがちょっとあると便利なのになあ」と思ったことはありませんか?

公共団体・ケアマネージャー・関係者と連携して、皆さまのお悩みやご相談に対応いたします。安心につながるお住まい、現場に合わせた細かいことまで、高い技術をもった組合員が県内全域で活動しております。まずはお電話でお気軽にご相談ください。

生活空間

暖かいリビングから冷たい浴室へ移動した時の体の不快や
体調不良

* リビング・トイレ・お風呂を同じ空間にする、リフォーム工事



トイレ

段差があるし、しゃがみづらいなあ

* 和式のトイレから洋式のトイレに変えてみたり、
手すりを取り付ける



床と廊下

歩行しているの、ちょっとしたつまづきやふらつき

* 廊下とお部屋の段差をなくしたり、手すりを取り付ける



【改修前】



【改修後】



こんなこともやっています

～家づくり街づくり人づくり～

一般社団法人 福井県建築組合連合会
〒910-0859 福井市日之出5丁目4番7号



☎ 0776-54-2615

FAX 0776-54-8878

E-mail info@kenchiku-fukui.com

介護に関して何でも相談うけたまわります！

当センターは、①介護職員の能力開発、資格取得促進、②介護現場の就労促進、職場環境改善、雇用改善などを目的として介護事業者様を側面的に支援する団体です。

加速している高齢化社会に向けて、介護職員の確保に全力を挙げて取り組んでいます。

介護に関することは、何でも相談に応じます。

例えば・・・

- ・ 家族や自分の介護について
 - ・ 介護の資格について
 - ・ 介護のお仕事についての相談
 - ・ 介護保険について
 - ・ 介護の仕事に就いてみたい方の相談
 - ・ 介護サービスの内容について
- など



公益財団法人介護労働安定センター
福井支所

〒910-0006 福井市中央 1-3-1
加藤ビル 6F

☎ 0776-25-1365

FAX 0776-25-4706

E-mail fukui@kaigo-center.or.jp

「間違い探し」で脳を活性化！

加齢に伴い、体力や筋力が低下することと同じように脳の機能も衰えていきます。体力や筋力を維持するにはトレーニングが必要です。これと同じように、脳も脳トレで鍛えれば、物忘れなどを含む認知機能低下防止につながります。間違い探しは、“集中力”と“判断力”を鍛える効果がある脳トレです。普段から脳に良い刺激を与えましょう！



左右の絵の違う所を6つ見つけて
みましょう
(答えは最後のページにあります)



★ 間違いを探すポイント ★

- ① 形の違いを見る
- ② 数が同じか数えてみる
- ③ 同じ色か確認する
- ④ 大きさ・長短を比べてみる



お気軽に
ご相談
ください！



〒910-0859 福井市日之出4丁目3番12号
介護事業課 ☎ 0776-20-5101(代表)
FAX 0776-27-5852(共通)
E-mail kaigo@fureai-kousha.jp

今、日本の介護の中核を担う人材が求められています。

介護福祉士養成施設は、その期待に応える確かな知識と技術を習得できる場です。

介護は、いま最も社会に必要とされている職業のひとつです。介護サービスの向上のためにも、介護福祉士養成施設で、確かな知識と技術を学んだ人材が求められています。

多様化する介護ニーズに対応できる人材として、その中でも国家資格者である < 介護福祉士 > に対する期待が高まっています。

全職業と比較して高い求人倍率

超高齢社会の日本においては、「介護ニーズ」が高く、今後も一層のニーズ増加が予想されています。そのため、介護に携わる人材の需要は年々高まっており、安定した求人市場となっています。

介護のスペシャリストが、さまざまな場所で求められています。

介護のニーズは拡大の一途をたどっており、介護福祉士の活躍の場は多岐にわたっています。専門性の高い介護の知識と技術を持った人材を社会が求めている証拠といえます。

国が「給与水準アップ」に取り組んでいます。

福祉の向上のため・確かな知識と技術を持った介護福祉士の確保のため、適切な給与水準の確保が国の政策として検討されています。



公益社団法人日本介護福祉士養成施設協会福井県支部
大原スポーツ医療保育福祉専門学校
<https://www.ohara.ac.jp/> ☎ 0776-21-0001
福井県医療福祉専門学校
<http://www.fmw.ac.jp/> ☎ 0776-52-5530
若狭医療福祉専門学校
<http://www.wakasa-iryo.com/> ☎ 0770-32-1000

「ちょこっと就労」で介護施設で働いてみませんか？

「ちょこっと就労」とは、高齢者や主婦等で、就労意欲のある方に、「介護助手」として週数回・短時間の勤務で、専門的な技術を必要としない業務のみを担っていただくパートタイム就労です。

人手が不足している介護の現場を、あなたの力で支えてみませんか？

★資格は不要

- ・仕事の内容は施設によって異なりますが、食事の配膳・下膳やシーツ交換、掃除・洗濯など、特別な技術を要しない介護の補助的な業務が中心です。

★短時間で働けます

- ・「ちょこっと就労」では、週数日、1日数時間という形で働くことができます。
- ・フルタイムで働くのは体力的に大変だったり、家事の時間も確保したいという方に、自分のライフスタイルにあった働き方をしていただけます。

★介護についてもっとよく知りたい方にも

- ・働きながら、介護についての知識を深めたり、介護施設がどのような所か知ることができます。
- 参加施設→福井県社会福祉協議会のホームページで紹介中です。(就労条件は施設により異なります)
- ご興味のある方は、福井県福祉人材センターまでご相談ください。
(福井県福祉人材センターは、福祉のお仕事を取り扱う無料職業紹介所です。)



ちょこっと就労の様子

社会福祉法人福井県社会福祉協議会
福井県福祉人材センター（人材研修課）
〒910-8516 福井市光陽2丁目3-22
☎ 0776-21-2294 FAX 0776-24-4187
E-mail jinzai-center@f-shakyo.or.jp

ご存知ですか？

小規模多機能型居宅介護



通い 訪問 宿泊

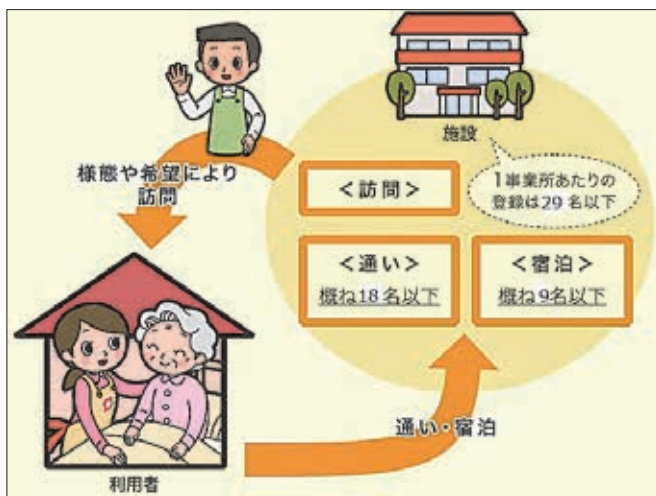
4つの特徴

「思い」や「願い」
を大切にします

自宅に24時間365日
の安心をお届け

介護の「困った」
にお応えします

地域みんなで
考えます



小規模多機能型居宅介護は、ご利用者が可能な限り自立した日常生活を送ることができるよう、ご利用者の選択に応じて、施設への「通い」を中心として、短期間の「宿泊」やご利用者の自宅への「訪問」を組合せ、家庭的な環境と地域住民との交流の下で日常生活上の支援や機能訓練などを行います。

お問合せ

福井県小規模多機能型居宅介護事業所連絡協議会事務局（担当）岡田
〒912-0084 大野市天神町3番21号（福井県民生活協同組合大野きらめき内）
☎ 0779-66-1211 FAX 0779-66-6401 E-mail okada_00642@fukuicoop.or.jp

一部転載：厚生労働省 介護サービス情報公表システムホームページ、全国小規模多機能型居宅介護事業所連絡協議会パンフレット

福井県デイサービスセンター協議会はみんなの思いを支えたい。

私たち福井県デイサービスセンター協議会は、会員デイサービスセンターが地域の高齢者のみなさまを支える使命を果たす一助として、各種関係機関と連携を取りながら、より良いサービス提供のために調査研究・研修等を積極的に行っています。

デイサービスセンターのご利用・相談については、福井県内に所在する地域の身近なデイサービスセンターにお問い合わせください。

デイサービスセンターでは、生活機能訓練や口腔機能訓練だけでなく、健康チェックなども行っているため、健康の維持や向上に役立ちます。また、自宅から出て人と触れ合うことで「ひきこもり」を防ぐことができ、孤立感を解消させ、精神的な安定を図れるなど、「楽しみ」や「生きがい」、心身の健康維持・向上につながります。

自宅の浴室は段差が多くて滑りやすい、一人では不安などの場合は、入浴サービスを利用すれば、安心して入浴することができます。

また、デイサービスセンターを利用することにより、日中、家族は「介護」から解放されるため、介護にかかる身体的、精神的負担を減らすことができます。そして、自分の時間が確保できることから心にも余裕が生まれ、「介護疲れ」などを防ぐこともできます。

ご利用の詳細については、地域の身近なデイサービスセンターにお問い合わせください。



福井県デイサービスセンター協議会
〒910-8516 福井市光陽 2-3-22
福井県社会福祉協議会内
☎ 0776-24-2347
E-mail shisetsu@f-shakyo.or.jp
<http://fukui-dayservice.jp>

在宅生活を支えます！ホームヘルプサービス

福井県ホームヘルプサービス事業者協議会は、利用者の自己決定権を尊重し、利用者や家族が地域の中で安心して暮らせるための生活支援を基本理念とし、ホームヘルプサービス事業に携わる職員の資質向上と事業者相互の連携強化を組織的に行い、ホームヘルプサービス事業の発展と地域福祉・在宅福祉の推進に資することを目的とする会です。

これまで介護の日のイベントでは、ホームヘルプサービスの仕事を県民にもっと身近に感じていただこうと、サービスの紹介や「アイディアグッズ」「生活の知恵」等のパネル展示を行いました。

ちょっとした工夫で時間短縮になることや便利グッズを購入しなくても日用品で代用できることは、多くの人から共感を得ることができました。

イベント参加者の中には、自分の介護体験や関わるヘルパーからの労いの言葉に励まされたことを話される方もおられ、改めて私たちヘルパーの担う役割の必要性・重要性を感じることができる良い機会となりました。

「平成 28 年度 介護の日」に向けて会員事業所から寄せられたお手軽レシピの中から、みなさまに 1 品ご紹介します。

最近、少し固いものが噛みにくく、食が細くなったように感じる方によって作ってみられてはいかがでしょうか。



ヘルパーのおススメお手軽レシピ

咀嚼（そしゃく）や嚥下（えんげ）の力が低下した方があきらめがちなりんご🍏一手間かけるだけで、とても美味しく味わえます♪

【材 料】

・りんご 1 個 ・みりん 大さじ 2

【作り方】

- ①皮をむいたりんごを 8 等分に切る。
- ②鍋にお湯を沸かし、りんごとみりんを入れ、10～15 分ほど煮る。
※固さは好みで、煮る時間を調整。
- ③器に盛り付け、完成。

☆もうひと工夫☆

冷やして細かく刻み、ヨーグルトに混ぜるのもおススメです。
ぜひ、おためしください。



福井県ホームヘルプサービス事業者協議会

【事務局】福井県社会福祉協議会

〒910-8516 福井市光陽 2 丁目 3-22

☎ 0776-24-2347

FAX 0776-24-8942

E-mail shisetsu@f-shakyo.or.jp

福井県老人福祉施設協議会は「ふくい」の介護を支えます。

私たちは高齢者の方々の尊厳を守るために、どんな時も人生をより良く過ごすために、生活の住みかとして自立支援の介護を提供できるように取り組んでいます。

福井県内に所在する当協議会の身近な特別養護老人ホーム、養護老人ホーム、軽費老人ホーム、ケアハウス、短期入所（ショートステイ）施設にお問い合わせください。

人は誰でも高齢期になれば、身体能力や精神能力などが低下して、生活に制限がかかってきてしまいますが、「自分らしく生きる」ということは、どんな状態になろうと実現できることであり、すべての人において尊重されるべきことです。

私たちの高齢者福祉・介護の仕事の意義は、介護が必要となった高齢者が「最期の一瞬まで、自分らしく生きられる」よう支援することであり、それが実現できる社会をつくって行くことにあると考えています。

私たちは、そのために、地域の身近な高齢者福祉・介護の拠点として、地域の高齢者を支え、地域の高齢者を支える人を求め、地域にとって大切な人財を育成しています。



福井県老人福祉施設協議会

〒910-8516 福井市光陽 2 丁目 3-22

福井県社会福祉センター内

☎ 0776-29-0688

E-mail info@fukui-roushikyou.jp

<http://www.fukui-roushikyou.jp>



『介護老人保健施設(老健:ろうけん)』は どんな施設？



— 住み慣れた地域で 安心して暮らし続けたい —

『介護老人保健施設』は**在宅支援・在宅復帰**を目的とした施設です

👉 **65歳以上で要介護度1以上の方が入所できます**

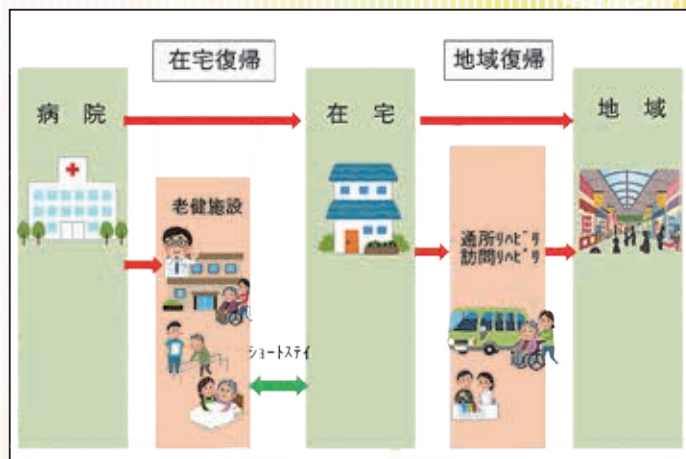
👉 福井県内には**34施設**、ベッド数は**3,059**あります
(令和2年7月1日現在)

👉 **医療機関と在宅の橋渡し**をする施設です

- 常勤の管理医師、看護職員が配置され**医療ケア**が必要な方も安心です
- 専門スタッフによる**充実したリハビリテーション**が受けられます
- リハビリテーション、医療・看護、介護、栄養管理を**多職種**で提供します

👉 **主な3サービスによりさまざまな活用方法**があります

- 施設サービス(入所): **医療やリハビリ**を提供します
- ショートステイ: **一時預かり(レスパイトケア)**でご家族の負担を代替します
- 通所リハビリ(デイケア): **自宅から通い、専門的なリハビリ**を受けられます
(※訪問リハビリを提供できる老健もあります)



福井県老人保健施設協議会

〒910-0102 福井市川合鷺塚町49-5

(事務局:アルマ千寿内)

☎ 0776-55-1600 FAX 0776-55-1888

閉じこもりによるフレイル(虚弱)を予防しよう！

フレイルとは、健康と要介護の間の状態で、年を取って身体の活力が低下した状態のことです。段差でつまずいたり、固いものが食べづらくなったり、外出の機会が減るなどは、フレイルの兆候の現れです。

新型コロナウイルスの感染を恐れるあまり、外出を控え過ぎて、「動かないこと」による健康への影響が心配されます。栄養、運動、社会参加の3つをバランスよく行い、フレイルを予防しましょう。

栄養

- 3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活をする
- 毎食後と寝る前に歯を磨く
- しっかり噛んで食べる、早口言葉を言うなど、口周りの筋肉を保つ

運動

- 人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩をする
- 家の中や庭などでできる運動(ラジオ体操、「ふく福ハッピー体操」、スクワットなど)を行う
- 座っている時間を減らし、家事や農作業、足踏みなどで体を動かす

社会参加

- 家族や友人と電話やメール、SNSなどで交流する
- 買い物や移動など、困ったときに助けを呼ぶ人を決めておく



福井県健康福祉部長寿福祉課

〒910-8580 福井市大手3丁目17-1

☎ 0776-20-0331

FAX 0776-20-0642

E-mail choju@pref.fukui.lg.jp

新型コロナウイルス感染症関連情報

ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合
家庭内でご注意いただきたい8つのポイント

①マスクをつけましょう

②こまめに手を洗いましょう

③換気をしましょう

④部屋を分けましょう

⑤感染者のお世話はできるだけ限られた方で

⑥手で触れる共有部分を消毒しましょう

⑦汚れたシーツ、衣服等を洗濯しましょう

⑧ゴミは密閉して捨てましょう



(出典：厚生労働省ホームページより)

介護「まるかじり！」リーフレット 令和2年11月発行

発行 福井県介護人材確保対策協議会事務局

(福井県健康福祉部長寿福祉課)

〒910-8580 福井市大手3丁目17-1 ☎ 0776-20-0331

FAX 0776-20-0642 E-mail choju@pref.fukui.lg.jp

(3ページの答え)

左端の木、寝ている動物、
車に乗っている人の髪の色、
右の木の巣箱、右下の猫、
右から2番目の花の色