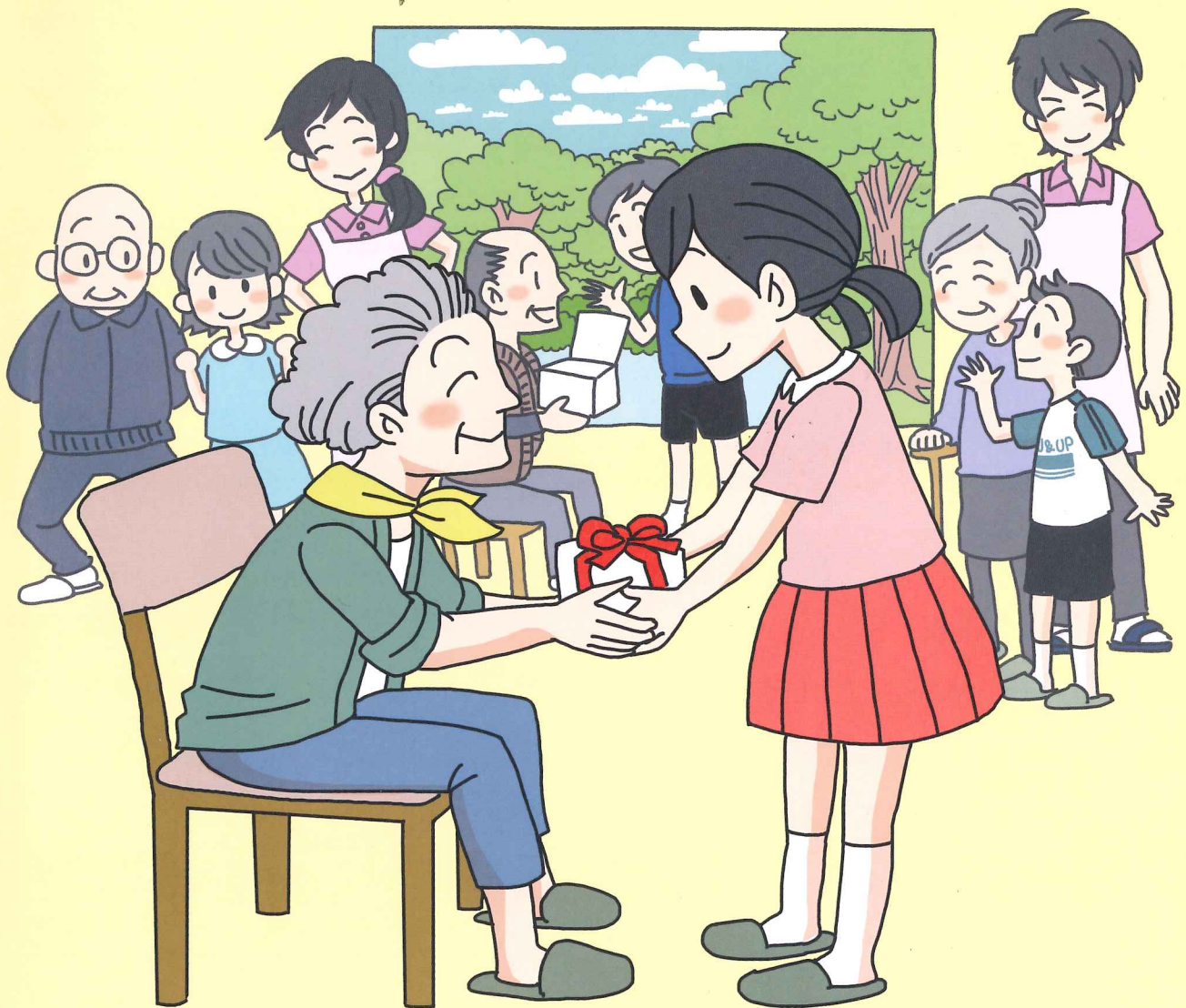


かい ご 介護って 何だろう？

～みんなもできるおじいちゃん、おばあちゃんを幸せにする方法～





みんなは介護^{かいご}って知っていますか？

みんなの中には、「介護」という言葉を、テレビや新聞などで、見たり聞いたりしたことがある人もいると思います。「介護」というと、とても難^{むずか}しい言葉のように聞こえるかもしれませんが、こま^よまっているお年寄りを助けて支^{ささ}えることをいいます。おじいちゃんやおばあちゃんは年をとっていくと、だんだん体が思うように動かなくなってくまることが増えていきます。そんなお年寄りの生活をみんなの力で支えていくのが「介護」です。

みんなは、こま^よまっている人を助けたり、または人から助けられたりしたことはありますか？助けたことがある人は、「ありがとう」といわれてすごく明るい気持ちになったでしょう。人から助けられたことがある人は、とてもうれしくて温かい気持ちになったことでしょう。だから「介護」をすることで、お年寄りも温かい気持ちになって笑^{えが}顔になります。

そんな「介護」のことを、この機会にぜひいっしょに知っていきましょう！



フクシくん

介護を仕事として
いきいきと働いている



ミライちゃん

フクシくんよりも年下で
同じ所で働いている

愛知県に住むお年寄り



みんなのまわりにいるおじいちゃん、おばあちゃんは何歳なん さいでしょうか。日本は、世界的に見ても長生きな国で、2016年には、男性の平均寿命じゅ みようは約81歳、女性の平均寿命は約87歳となりました。約40年前と比べると、10年ほどのびています。これは、健康に気をつけてバランスよく食べることで体の栄養状態じょう たいがよくなったことや、医学が進み治る病気が増えてきたことなど、さまざまな理由があります。このように、日本はとても長生きな国となりました。

✿日本の平均寿命

	1975年	2016年
男	71.73歳	80.98歳
女	76.89歳	87.14歳

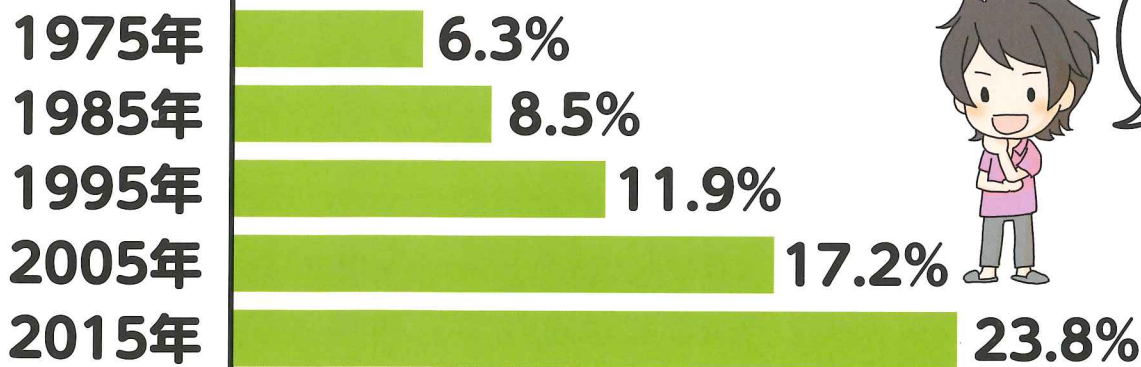


2016年は
ホンコン(香港)について
世界第2位なのよ!

※厚生労働省「第22回生命表」「平成28年簡易生命表」

お年寄りが長生きできる国になった日本では、だんだんと人口に対するお年寄りの数が増えてきました。みんなが住んでいる愛知県では、40年前は約16人に1人だったお年寄りが、今では、約4人に1人という状態です。みんなの身近には、お年寄りがたくさんいることになります。

✿愛知県の人口におけるお年寄りの割合



2025年には
さらに割合が
増えそうだ!

※愛知県県民生活部統計課「あいちの人口 平成27年国勢調査人口等基本集計結果」(「お年寄り」とは65歳以上の人を指しています。)

ひとの体の変化



ひとの体に
どんな変化があるか
年代別に見て
みましょう。

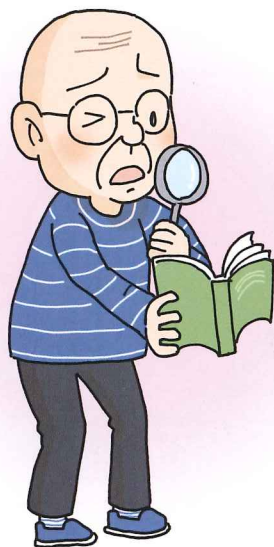


年 齢 ねん れい	体の 変化や特徴 とく ちよう
0歳 さい ～	体がどんどん大きくなり、すわる、立つ、歩くなど自分でできることが急速に増えていく時期です。
6歳ごろ～	小学校へ入学し、物事を学習することを始めながら、友達との関係作りも学んでいきます。このころから歯の生え変わりが始まります。
10代前半～	体つきが大人に近づいていく時期です。特に女の子では体が丸みを帯びてきます。また、ほとんどの歯が大人の歯に生え変わるころです。
10代後半～	すっかり大人の体つきになる時期で、男の子は身長が大きくのびます。記憶力もよく知識も増えます。
20歳ごろ～	成長は落ち着きますが、体力もやる気もある時期です。一生の中で最も体が安定しています。
40歳ごろ～	多くの人に体のおとろえが見え始める時期です。体力がなくなってきたてつかれやすくなります。
65歳ごろ～	さまざまな体のおとろえがめだってくる時期です。具体的には次のページを見てみましょう！

お年寄りの体



年をとると、体のいろいろなところにいたみが出てきたり、筋肉などがおとろえたりします。わかい人には当たり前のことができなくなっていきますが、これは、自然なことで、だれにでも起こることです。具体的にはどのような変化があるのか見てみましょう。



小さい文字が
読みにくくなる



耳が遠くなる



こしが曲がる



歯が弱くなる



ものわすれが多くなる

やる気がなくなる
など、気持ちも変化
していくんだよ。



お年寄りがしてほしいこと

このように、お年寄りは体が弱ってくると、ふだんの生活でこまることが出てきます。いろいろなお年寄りがあるので、こま^さることも、支える方法もさまざまです。

さて、この4人のお年寄りは、どんなことをして支えてほしいと思っているのでしょうか。Aさん、Bさん、Cさん、Dさんが生活の中で楽しみなことを続けていくためにしてほしいことを考えて、・ と。を線でむすんでみましょう。

Aさん

散歩が好きで、毎日、家から公園まで歩くのが楽しみ。だけど、ひざがいたくて歩くスピードがゆっくりになっている。



Bさん

足こしが弱ってきてこしが曲がっている。一人ぐらしなので、週1回はスーパーへ買い物に出かける。カラオケが趣味でカラオケ教室までバスで通っている。



① バスや電車で席をゆずる



② かいだん 階段などで助ける



③ 食べやすいようにこまかく切る



④ 大きな声でゆっくり話す

✳ このほかにわたしたちができることを書きましょう。

は何だろう？



✿ ①～⑦の中で自分がしたことがあるものの番号を書きましょう。



Cさん

歯がほとんどぬけており、入れ歯を使っている。お肉が大好物だが、入れ歯ではかみ切りにくいことがなやみ。楽しみは月1回、孫とレストランに行くこと。



Dさん

近所の人たちとおしゃべりをするのが元気を出す方法。だけど、耳が遠くて、会話が聞き取りづらいと感じている。



⑤ お話を聞く、話す



⑥ 荷物を持つ



⑦ 歩くスピードをあわせる

みんなのまわりにいる
おじいちゃん、
おばあちゃんは
どうかな？



✿ こまっていることやしてほしいことを、身近なお年寄りに聞いてみましょう。

介護職とは？

介護職はお年寄りの生活を支えるプロ

みんなは、介護職という職業があるのを知っていますか？今までみてきたように体がだんだん弱り、ふだんの生活がスムーズにいかなくなってきたお年寄りを支えることを「介護」といいます。介護職は、介護を仕事とする「介護」のプロフェッショナル（専門家）。つまり、お年寄りの生活を介護で幸せにする職業です。

お年寄りは、おとろえが進むと、ますます体が弱って、自分で歩くことも、食べることも、トイレに行くこともできなくなることがあります。それでもみんなのように、行きたい場所、会いたい人、食べたいものなどかなえたいことがあります。介護職は、そんなお年寄りの「〇〇したい！」という思いを大切に、一人ひとりの体の状態にあった介護をすることで、少しでもいきいきと自分らしくくらしできるように支えています。その人にあった介護をすることは、自分でできることを減らさないことにつながり、さらに、自分でできることを増やすことにもつながります。介護職は、そうやってお年寄りの生活を支えていくプロフェッショナル。とても意味のある職業です。

プロとしての心構え

お年寄りの〇〇したい！という思いを大切にする

やりたいこと、好きなこと、求めているくらし方など、その人らしさを知り、いきいきとくらしるように支えている。

確かな知識と技術がある プロならではの仕事

お年寄りが安全・快適に生活できるような介護。

けがや病気や事故がなく、安全・快適に生活できるように介護をする。

お年寄りが自分でできることを増やすような介護。

すべて助けてしまわずに、自分でできることは、お年寄り自ら行うように考えて介護をする。



お年寄りの生活のどんなことを 支えているの？



着がえ



起きる



じゅんび
ねる準備

まずは話しかけたり

ひょうじょう

表情を見たりして、

体の状態や気持ちを知り、

何を必要としているのか、何をしてほしいのか、

考えながら支えます。



トイレ



入浴



いどう
移動



レクリエーション



食事



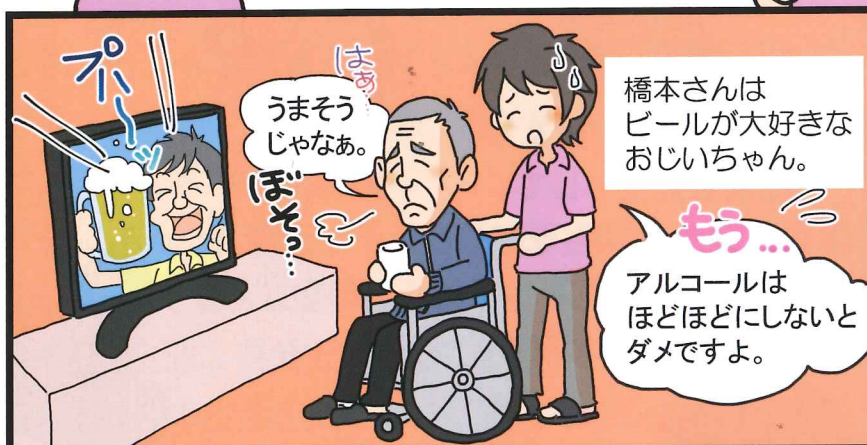
歯みがき



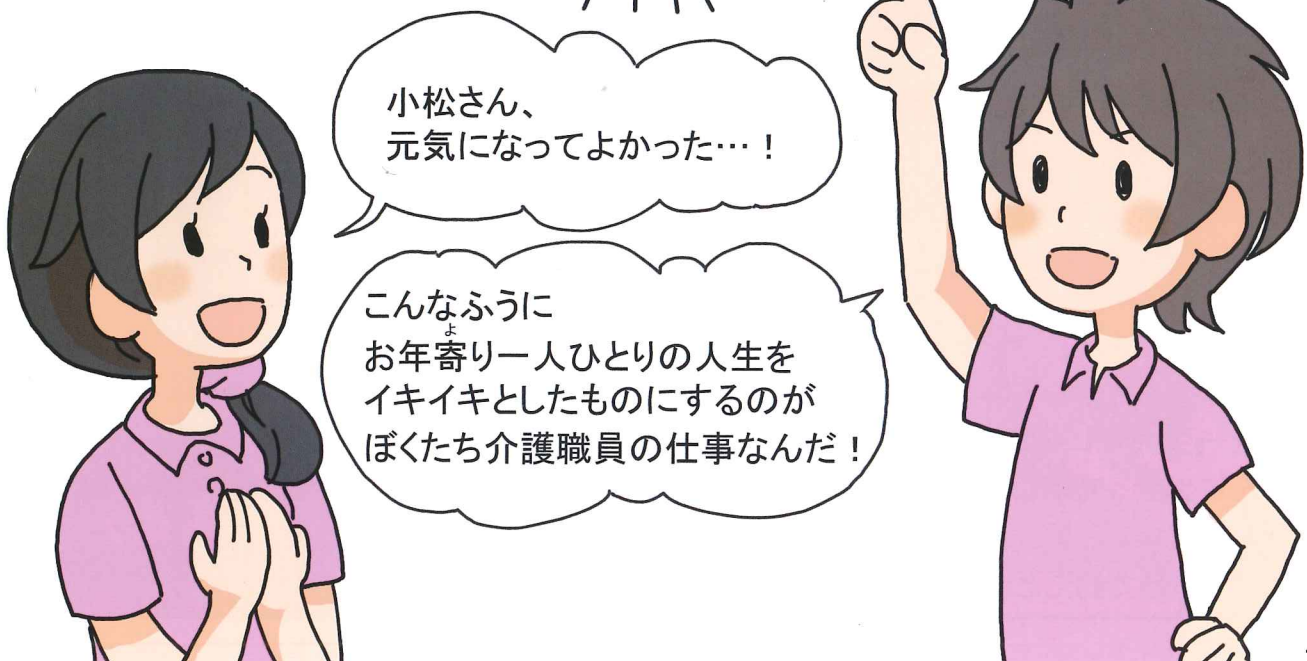
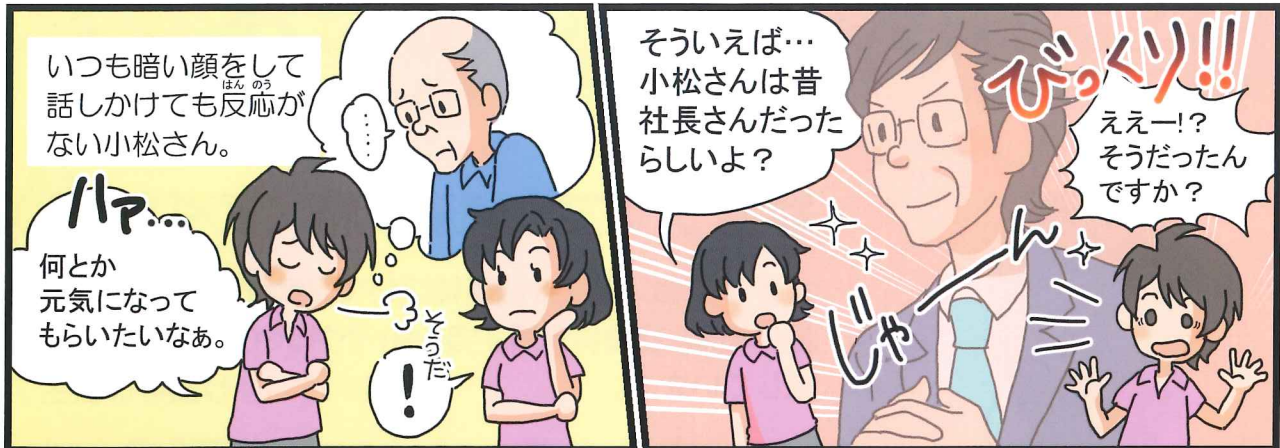
薬を飲む

ぼくたちは、このほかに
お年寄りがやりたいことも
助けて支えているんだ。

介護職員は笑顔をつくるヒーローだ!



●元気の素^{もと}●



かい 介 護 職 員 さん に 聞 きました



プロフィールを教えてください。

大学卒業後、介護の仕事について2年目です。お年寄りが短い期間、施設に入所するショートステイで、生活の手助けをしています。

感動したエピソードを教えてください。

「なつみさん、ありがとう」と名前入りでお礼を言われたことです。名前を覚えてくださったということはわたしの仕事をみとめてくれたことだと思うので、とてもうれしかったです。

5年生に挑戦してほしい介護はどんなことですか？

近所の人に会ったとき、あいさつをするだけでもいいと思います。明るいあいさつはだれにでも喜んでもらえることです。

プロフィールを教えてください。

高校の介護科で介護福祉士の資格を取り、4年制大学を卒業後、介護の仕事について4年目です。ショートステイでお年寄りの生活の手助けをしています。

介護職員になった理由を教えてください。

もともとお年寄りが好きということと、介護施設はスタッフの力でお年寄りが明るく元気になる職場だと思ったからです。

5年生のみんなへメッセージをどうぞ。

自分の親も自分も年をとっていきます。自分が大事だと思う人を一生大事にしてほしいし、大事にしてくれる介護職員さんに出会ってほしいです。介護の仕事はお父さんやお母さんを大事だと思うのと同じ愛情を持ってできる仕事。どの職場より魅力的だと思います。



社会福祉法人 ケアマキス
ケアマキス 柴田
滝 まどかさん



✿ プロフィールを教えてください。

高校卒業後、専門^{せんもん}学校で介護福祉士の資格を取り、お年寄りの介護の仕事について11年目です。特別養護^{とくべつようご じやうじん}老人ホームで生活の手助けをしています。

✿ 介護職員でよかったことを教えてください。

およめさんと出会えたことです(笑)。お年寄りが顔を覚えてくれて、細かな変化に気づいてくれるときはうれしいです。何よりお年寄りといっしょに過ごすうちに心が近づいていく感じを味わえることにやりがいを感じます。

✿ 5年生に挑戦してほしい介護はどんなことですか？

お年寄りといっしょにいただけでも喜んでもらえます。ぜひいっしょにお年寄りにご飯を食べてください！



社会福祉法人 紫水会
オーネスト^{おーねすと}桃花林^{とうかりん}
ふく たに けい すけ
福谷圭輔さん

用語解説

介護福祉士

介護のスペシャリスト。
介護の専門^{せんもん}的な技術^{ぎじゆつ}や知識^{ちしき}が備わっていると、
国からみとめられたプロフェッショナル。

特別養護老人ホーム

体が弱くなり、家で生活ができなくなった
お年寄りが長い間くらせる介護施設。

ショートステイ

家で介護をされながら生活しているお年寄りが
一時的^{しゆくはく}に宿泊^{しゆくはく}することができる介護施設。



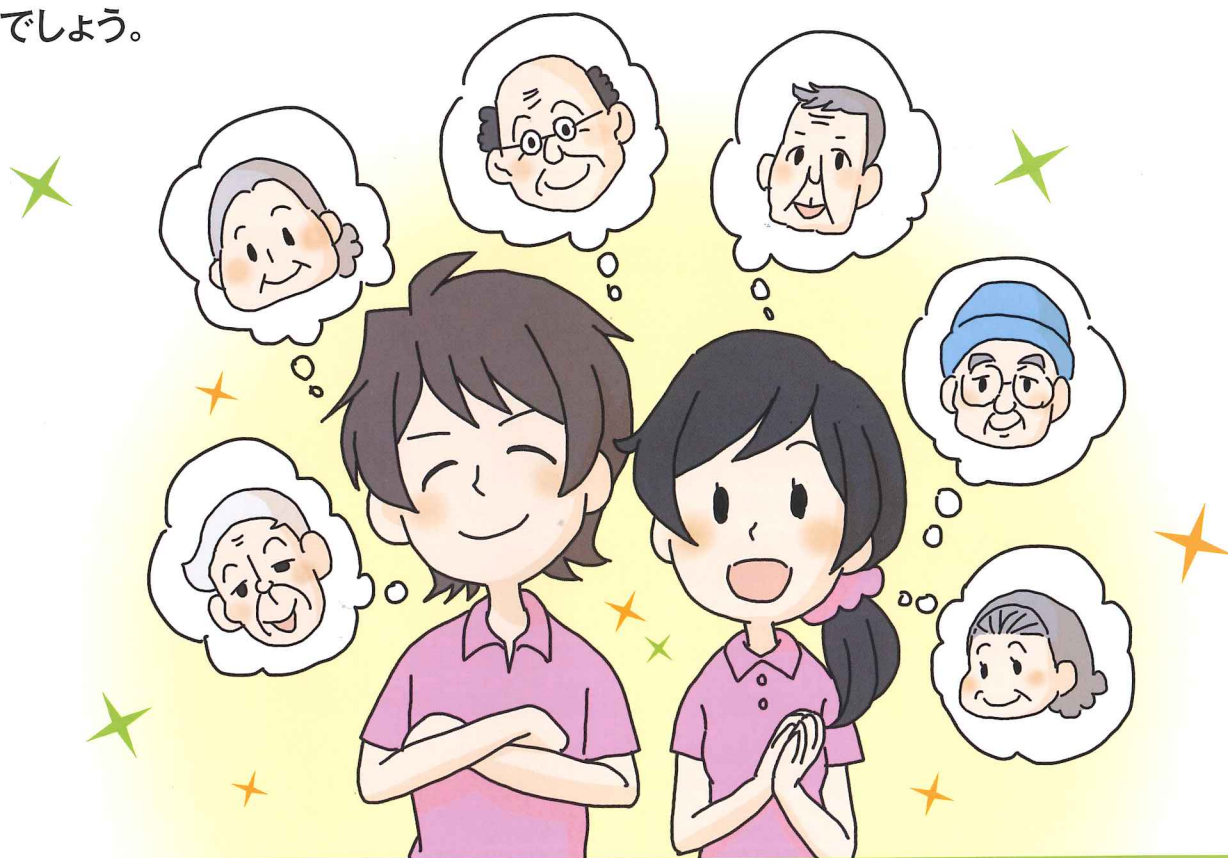
まとめ



すてきな仕事「かい介こ護しよく職」 みんなもできるやさしい介護

介護のこと、介護職のこと、わかりましたか？介護職は、おじいちゃん、おばあちゃんの役に立つ、とてもすてきな仕事です。そして、お年寄りの生活を助けて支える介護は、介護職だけじゃなくて、みんなにもできることです。ふだんから、身近なおじいちゃん、おばあちゃんのことを気にかけて、助けて支えましょう。それが難しければ、まずは話しかけるだけでも介護の一步になります。

みんなが介護を心がけるとおじいちゃん、おばあちゃんは幸せな気持ちになるはずです。そして、介護をしたみんなも、温かい気持ちになって心が豊かになるでしょう。



✿気づいたことや感じたことを書きましょう。