ウェブにも介護の魅力が いっぱいのっているよ! ぜひ見てね!





https://www.pref.aichi.jp/korei/kaigo-net/







~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~



THE STATE OF THE S

みんなは介護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、とても難しい言葉のように聞こえるかもしれませんが、こまっているお年寄りを助けて支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こ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!



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でしょうか。日本は、世界的に見ても長生きな国で、2023年には、男性の平均寿命は約81歳、女性の平均寿命は約87歳となりました。1975年と比べると、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。

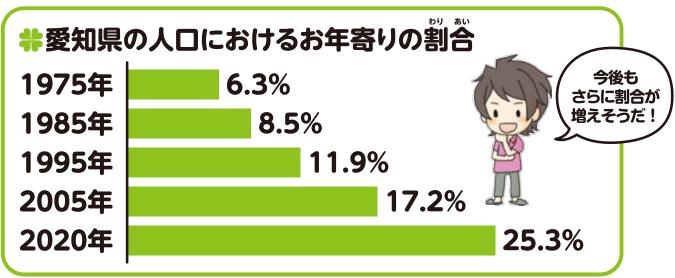
#日本の平均寿命

	1975年	2023年
男	71.73歳	81.09歳
女	76.89歳	87.14歳

2023年では、 男性はスイス、スウェーデン ノルウェーについで 世界第4位、 女性は第1位なのよ!

※厚生労働省「令和5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、1975年は約16人に1人だったお年寄りが、2020年は、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「あいちの人口 令和2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。)

ひとの体の変化が独物を

ひとの体に

	(どんな変化があるか)
### ### ### ### ### ### ### ### ### ##	体のみましょう。変化や特徴
0 歳~	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!

お年寄りの体が小が



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



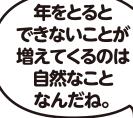
こしが曲がる



歯が弱くなる



ものわすれが多くなる





お年寄りがしてほじいでといは何だろう?~ハハハハハハ

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いるので、こまることも、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。 **┿**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。



Ath

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。



Cth

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。



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。

















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?

#このほかにわたしたちができることを書きましょう。

#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「○○したい!」という思いを大切にして、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せ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。とてもやりがいのある職業です。

プロとしての心構え

お年寄りの○○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、いきいきとくらせ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、お年寄り首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?



介護職員は美顔をつくるヒーローだ!

お誕生日

みんな、介護の 仕事について少しは わかりましたか?

> 介護の仕事は やりがいがあって おもしろいんだ。

次は そんなぼくたちの 活躍を、実話を もとにしょうかい するよ!











●元気の素●









小松さん、 元気になってよかった…!

ていなふうに お年寄り一人ひとりの人生を イキイキとしたものにするのが ぼくたち介護職員の仕事なんだ!



かい ご しょく いん





プロフィールを教えてください。

今年の4月から入社した新入社員です。

● 介護職員になった理由を 教えてください。

もともと福祉の専門学校に通っていたというのもありますが、 施設にいる利用者さんだけでなく、将来私の母も介護して あげたいという気持ちがあったため、介護職員になりました。

5年生に挑戦してほしい介護は どんなことですか?

利用者さんと楽しく会話をしたり、一緒にレクリエーションをしてほしいです。話し相手になってあげることで利用者さんのことが良く知れるので、ぜひ積極的に会話をしたり、レクリエーションに参加してほしいです。

プロフィールを教えてください。

大学で社会福祉士の資格を取り、介護の仕事について16年目です。特別養護老人ホームで経験を積み、現在は相談員をしています。

4 感動したエピソードを **7** 教えてください。

「小さなできる」を引き出すことで、その人らしさが発揮されたことです。機能訓練指導員が心に寄りそうことで、その方の心も体も動き出すのをみて、感動しました。

● 5年生に挑戦してほしい介護は どんなことですか?

「ありがとう」という気持ちを大切にすることです。周りへの感謝の気持ちをもつことが、人を大きく成長させてくれると思います。



プロフィールを教えてください。

大学卒業後、専門学校で介護福祉士の資格を取り、6年後に介護支援専門員の資格を取りました。自分の家で生活するお年寄りの方の生活を手助けするため、相談に乗り、その方に必要な介護サービスが何かを考えています。

4 介護職員でよかったことを **₹** 教えてください。

お年寄りの生活を支えることで、お年寄りの方が元気になる。 る姿をみると、介護の仕事をして良かったと思いました。

● 5年生に挑戦してほしい介護は ● どんなことですか?

ふだんからお年寄りの方にあいさつをしましょう。道に立っているお年寄りを見かけたら、お年寄りの方も安心すると思いますので、声をかけてみてください。

※全て取材時(2021年)の情報です。



用語解説

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。

ふだんの生活を送ることが難しい 人たちの相談に乗り、サポートする 社会福祉のプロフェッショナル。

社会福祉士

介護福祉士

介護のスペシャリスト。介護の専門的な技術や知識が備わっていると、 国からみとめられたプロフェッショナル。

介護支援専門員(ケアマネジャー)

介護を必要とするお年寄りそれぞれに合ったサービスを提供できるよう、計画を作るお仕事。



ELE MANNY MANNY MANNEY MANNEY

すてきな仕事「介護職」 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歩になります。

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



#気づいたことや感じたことを書きましょう。





ぼくが赤ちゃんだったころ、おばあちゃんがねかせてくれた ぼくが赤ちゃんだったころ、おばあちゃんが食べさせてくれた ぼくが赤ちゃんだったころ、おばあちゃんが遊んでくれた



ぼくが大きくなると、おばあちゃんは、昔のお話をしてくれた ぼくが大きくなると、おばあちゃんは、よくほめてくれた ぼくが大きくなると、おばあちゃんは、少し小さくなった



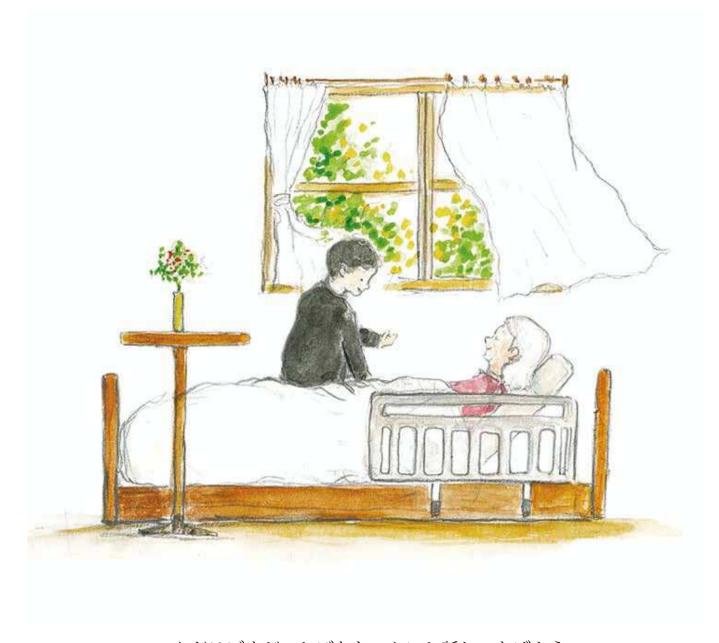
ぼくがもっと大きくなると、おばあちゃんは、笑ってすわっているだけになった ぼくがもっと大きくなると、おばあちゃんは、よくねるようになった ぼくがもっと大きくなると、おばあちゃんのそばには、だれかいるようになった



ぼくがもっともっと大きくなると、 おばあちゃんは、死んだおじいちゃんの話をするようになった ぼくがもっともっと大きくなると、 おばあちゃんは、赤ちゃんみたいに笑うようになった



ぼくがもっともっともっと大きくなると、おばあちゃんは、笑わなくなった



こんどはぼくが、おばあちゃんにお話してあげよう こんどはぼくが、おばあちゃんに食べさせてあげよう こんどはぼくが、おばあちゃんをねかせてあげよう こんどはぼくが、おばあちゃんにほほえみかけてあげよう おばあちゃん、ぼくはこんなに大きくなったよって。