

都市生活  
ヘルパーステーション



指定訪問介護事業所 あ・し・す・と (垂水)

〒655-0861 神戸市垂水区下畑町烏ヶ蔵山 1815-31  
電話 :078-755-1455 FAX:078-755-1456

指定訪問介護 / 居宅介護支援事業所 あしすと武庫之荘

〒661-0031 尼崎市武庫之荘本町 1-18-27-1-13  
tel:06-6433-8487 fax:06-6433-8490

指定訪問介護 / 居宅介護支援事業所 あしすと神戸北

〒651-1212 神戸市北区筑紫が丘 2-11-12  
tel:078-761-7100 fax:078-761-7101

都市生活ヘルパーステーション「あしすと」は、生活クラブ都市生活がともに福祉活動をすすめている都市生活コミュニティセンターの介護保険事業です。現在、3事業所60人のメンバーで楽しく活動しています。介護保険に関することは何なりとご相談下さい。

## ホームヘルパーの調理実習 おいしい食事が元気の源に

都市生活ヘルパーステーション「あ・し・す・と」では年に数回、調理研修を行っております。

ヘルパー業務の一つに「調理」があります。利用者様のお宅で調理し料理を提供するのです。

ほとんどのヘルパーが、主婦でもあり、調理の経験はもちろんあります。普段、家では特に問題もなく家族に料理を提供しているわけですが、よそのお家で調理をするのは、勝手も違いますし、味付けは？ 硬さは？ 魚料理は苦手……などなど、結構なプレッシャーなのです（汗）

そして、高齢の方がほとんどです。それ以外にも、歯が有る？ 無い？ 入歯？ 噛める？ 飲み込め



る？ 舌の状態は？ 高血圧？ 糖尿病？ 透析？と本当に様々なことを考慮し、料理を提供していかなくてはなりません。

今回は「あ・し・す・と」での調理研修の様をお伝えいたします。今回の料理研修では、歯が少なく、残された歯と歯ぐきで食事をされている利用者さまを事例に、「歯ぐきでつぶせる硬さの料理」と題し、調理のスキルアップ研修を行いました。

ちなみに、研修を前に、入れ歯をすれば良いのに……との意見もありましたが、ここ何十年も少ない歯で食事をされてきた利用者様にとって、いまから入れ歯を入れるのは至難の業です。

高齢者向けの弁当などは……との声もあり、それも試してみました。初めは良かったのですが、日を追うごとに食が細くなり、3カ月もするとほとんどお弁当には箸を付けないようになってしまいました。理由を伺うと毎日毎日同じ味……との事でした。確かにそれはつらいですね（涙）。

そこでヘルパーの腕が生かされるわけです。

市販のおかずや、おべんとう、もちろん一から作る料理を、すりつぶし、味を甘い辛いや香辛料等で、その方のお好みにアレンジし、形を整えて、元の料理に似せて盛り付けたり、食欲が無い時などには懐石風に少量多品目で美しい盛り付けで、見た目から食欲が湧くようにも工夫しています。



「料理とは」……まず、おいしく、楽しく、食べる。そして、「口から食べる」という事は、生きるための重要な機能を使うという事です。食べ物を口に入れ、噛んで飲み込むことによって、味覚、視覚、食覚、温感、臭覚、聴覚が働き、

生命力や免疫力、代謝機能にも大きな影響を与えます。満足な食事をすると生活やリハビリにも充実感が得られるでしょう。

阪神間で活動する仲間の「あしすと武庫之荘」でも、栄養士、調理師を招き、更なる上の調理をめ

ざし頑張っております！！

大切な利用者様に、おいしく、楽しく、お食事をして頂き、元気にお過ごし頂く為に、私たちヘルパーは今後も努力していきたいと思えます。

(あ・し・す・と・内橋ゆかり)

## 9月22日 第2回 身体介護勉強会



9月22日(日)にいつもお世話になっている地域の事業所様と一緒に身体介護の勉強会を開催することができました。今年度2回目の開催となり、毎回参加して下さっている方や、事業所の皆で参加いただいているところもあり、心強い限りです。今回もポイントをふまえながら移乗と寝返りの介助を勉強しました。

「人の動きを観察する。」簡単に

思えて、意外と見ていないものなのです。座る時何処から動いているのか、体重がどんな軌跡をたどって移動しているのか。良く観察してくださいと何度も説明します。人に優しい介護とは、人としての動きを助けてあげるだけ。物のように動かすのではないのです。理屈は分かっていても実際の動きが分からないと全くできないのです。

参加された方の感想には「人の身体の動きを・動作をすこし助けるだけで、こんなにも移動や体位交換がスムーズに行くことがあるなんてびっくりしました。」「動き方一つで介護者も利用者も楽になるんだと感じました。」

今回皆で学んだことは繰返し練習することで自分のものになって



いきます。でも一人でするのではなく、現場でいろいろなケースに対応するためには、いろいろな介護経験を持つ仲間と一緒に検討し、対象者の生活に合わせながら練習することが大切です。「その人の生活を支えること。」介護をするための大前提で、これを忘れてはいけませんね。

次回12月22日(日)第3回目を開催します。回を重ねることに、仲間が増え、皆が確かな視点を持つようになってきていることがとても嬉しいです。

(あしすと武庫之荘・高橋綾子)

武庫之荘  
垂水  
限定

## 介護職員初任者研修講座の受講料を半額補助します！

(受講料本体のみ。教材費・交通費は除く。下記募集対象エリアの組合員の方対象)

4月からホームヘルパー2級は、

「介護職員初任者研修」に変更されました。「あしすと」では、ともに地域の福祉を担う仲間を応援するため、介護職員初任者研修講座の受講料の半額を補助しています。

介護の資格を身につけ、働くチャンスです！※詳しくは「あしすと」事務所まで、お気軽にご相談ください。

※出資金は「あ・し・す・と」が月額1000円、「あしすと武庫之荘」が年額10,000円です。退会するときに原則、全額返還いたします。

ワーカーズコレクティブ「あ・し・す・と」「あしすと武庫之荘」

時間給 1,200円～(ホームヘルパー2級)  
1,250円～(介護福祉士)

募集対象

武庫之荘：尼崎市武庫之荘周辺・隣接する伊丹市・西宮市にお住まいの組合員の方  
垂水：神戸市垂水区・須磨区にお住まいの組合員の方  
お気軽にお問い合わせください！

ヘルパーも  
募集中