

# ほーむへるぶ

2025  
**126**  
＜冬号＞

特定非営利活動法人 神奈川ホームヘルプ協会

あたたかい心と手で、あなたの自立のお手伝い



## もくじ

- 2025年 新たなスタート ..... P2
- セミナーだより ..... P3
- 本部・事業所だより ..... P4
- ブランチだより ..... P5
- お知らせ・表紙紹介 ..... P6



## 2025年 新たなスタート

### 新春を迎えて

神奈川県ホームヘルプ協会理事長  
永井 雅子

2025年の新春を迎え、会員の皆様はいかがお過ごしでしょうか。

介護保険が2000年4月にスタートして、はや四半世紀目になります。

すっかり介護サービスの利用が定着し、住み慣れた地域で福祉車両等を毎日見かけるようになりました。当協会はこの25年間、活動の理念である「あたたかい心とやさしい手であなたの自立をお手伝い」をモットーに利用者に寄り添い、少しでも地域の役に立つNPO法人として介護保険と障害福祉の公的サービスと助け合いサービスの両輪で活動してきました。

#### 「これからの在宅介護はどうなる」

国が推計する2025年の人口は、40歳以上7,769万人で2030年までに143万人減少し7,626万人になると言われています。つまり1年間に40歳以上の人口が28万人ずつ減少し続けるということです。

一方で、40歳以上の人口が減少する中、85歳以上の人口が増加を続けます。

これからの介護は、ますます担い手が減少していきます。これまでのように「いつでも、どこでも介護サービスを受けられる」ことができる社会であり続けるための新たな在宅介護の在り方を考える時期なのではと感じております。

働き手が減少する中、当協会の登録ヘルパーの平均年齢は68.5歳で、75歳の定年を迎えた方にも雇用期間を延長して現役で元気にサービスを提供していただいております。

これからも一人でも多くの方が、介護を受ける側でなく、できるだけ介護をする側に携わっていただけることを願います。

#### 「知って得するミニ情報」

「ポリファーマシーを知っていますか？」

いろいろな種類の薬を服用しているために、副作用や薬の相互作用などが起り、きちんと薬が飲めなくなったりしている状態です。

75歳以上の方の40%が、5種類以上の薬を使っていると言われ、6種類以上になると副作用を起こす人が増えるというデータがあります。

#### ★もしかして副作用？

①不眠 ②食欲不振 ③めまいやふらつき ④転倒 ⑤記憶障害 ⑥尿失禁 ⑦便秘など

⇒ 注意！

- 医者に知らせていない薬はありませんか（サプリメントも含めて）
- 薬は正しい飲み方をしていますか（タイミング、量）
- 生活の中で、いつもと違う症状がありませんか

#### ☆私からのひとこと

お薬手帳を提示して、主治医や薬剤師に相談しましょう。

そしてお薬手帳は1冊にまとめましょう。





# 「訪問介護員も “癒し”のひと時を」

場 所：藤沢市民会館 第2会議室  
 日 時：2024年8月17日（土）  
 講 師：健康づくり総合研究所 所長  
 健康運動指導士 高垣 茂子 様



日ごろ利用者の自立をサポートしている訪問介護員の方にも、より良いサービスをお届けするために「癒しの時間」が大切です。そこで、各地で健康体操を開催している高垣講師を招いて、音楽に合わせて体を動かしたり、ルームコロンの作り方を学びました。

## 「お口たいそう」

新鮮な空気をいっぱい取り込むためには、肺の中の汚れた空気の残量を減らすことがポイントとのこと。

高垣講師が発案された「ぱ・ぴ・ぷ・ぺ・ぽ」を発声する「お口たいそう」（＝童謡などの歌詞を“ぱびぷぺぽ”に変えて大きな声で歌う）をみんなで歌いました。

肺の中がきれいになったかなと感じた以上に口の周りの筋肉を動かしたので、ほうれい線が消える効果もあったとの声もありました。

ラジオ体操の歌 作詞：藤岡浩/作曲：藤山一郎

1	新しい朝が来た 希望の朝だ 喜びに胸を開け 大空 仰げ ラジオの声に 健やかな胸を この薫風に開けよ	2	新しい空のもと 輝くみどり さわやかに手足のばせ 地(つち) ふみしめよ ラジオと共に 健やかな手足 この広い地(つち)に 伸ばせよ
---	--	---	---

ソレ・ニ・ミ ソレ・ニ・ミ

パーパーパビビ バババババ  
 ビーポーボパーパーバ  
 トトーチチ ツテチータテ  
 トートタートデー  
 カケコーココケキ  
 クコカーカクケコ  
 ロラロールラレーリリラーレロ  
 ロレ 1・2・3



## 「もじよもじよ・サイズ」

手は、物を触ったり、握ったり、つかんだりなどの大変複雑な動きをすることができるので、日常生活動作（ADL）においてとても重要です。

手指機能アップの体操として、幅5cm長さ30cmの布を輪ゴムを使って二つ折りにしたものを指に掛けて、手の平に手練り寄せては放すことを繰り返す体操をしました。思いのほか難しく、手は大切と痛感しました。

# 『感染症対策』と 『BCP（自然災害）対策』



高垣講師の健康づくり講座の終了後、同じ会場で日常的に必要な感染症対策について永井理事長を講師に、また、自然災害に対する心構えについて徳竹事務長を講師に研修を行いました。

感染症対策では、感染を防ぐためには、身体の健康維持と正しい手洗いの徹底が欠かせないので、正しい手の洗い方を復習しました。

自然災害への心構えでは、数日前に神奈川県内にも大雨や地震があったばかりということもあり、利用者の家でサービスをしている時に地震が起きた場合の対応や、一時避難所と広域避難場所の役割の違いのほか、事業所への安否確認の方法について確認しました。



# 「障がい者・高齢者虐待防止と ハラスメント防止・対処法」

場所：藤沢公民館・労働会館（F プレイス）

日時：2024年10月26日（土）

講師：鎌倉市基幹相談支援センター

主任相談専門員 栗田 京子様



介護サービスを提供する際に、利用者の権利や尊厳を大切にすることは言うまでもありませんが、虐待について意識を高めることによって、引き続き、利用者が満足できるサービスを提供できるよう研修を行いました。

訪問介護の現場では、「家族による虐待ではないか」と疑う事例を訪問介護員が気付くことがあることから、虐待の区分（① 身体的虐待 ② 介護・世話の放棄・放任（ネグレクト） ③ 心理的虐待 ④ 性的虐待 ⑤ 経済的虐待 ⑥ セルフネグレクト）と虐待の区分ごとに気づき、見逃さない発見チェックリストなどについて、教えていただきました。

※セルフネグレクト：社会から孤立し、生活行為や心身の健康維持ができなくなっている状態であるにも関わらず、本人が困っていない状態。（例：ゴミ屋敷）

グループ討議では、介護現場で「虐待では」と感じた様々な事例について各自の経験を踏まえて、対応方法などについて意見交換をしました。

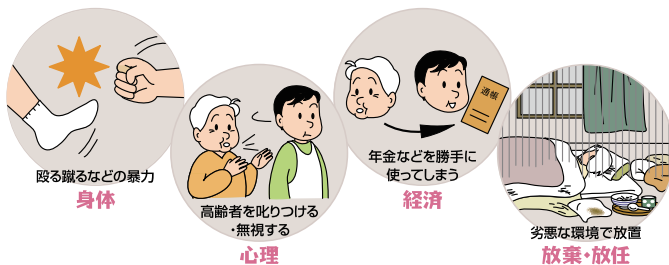
栗田講師からは、虐待が起きてしまう背景には、いろいろな要因があるので、多くの視点から問題の糸口を発見する必要があるとの解説をいただきました。

そして、虐待の疑いを発見した時に行政に通報する目的は、「利用者を含めた家族全体を地域ぐるみで支えていくことが根本的な虐待防止につながる」ので、関係機関の間で情報の共有化を図るための手段」とのお話がありました。

また、ハラスメント対策として、介護の現場で実践的な対処法について助言もいただきました。

## 様々な形態の虐待があります

「高齢者虐待」は、暴力的な行為（身体的虐待）だけではなく、暴言や無視、いやがらせ（心理的虐待）、必要な介護サービスの利用をさせない、世話をしないなどの行為（介護・世話の放棄・放任）や、勝手に高齢者の資産を使ってしまふなどの行為（経済的虐待）が含まれます。また、中には、性的ないやがらせなど（性的虐待）もあります。



### 虐待の主な種類

- 身体的虐待
- 心理的虐待
- 性的虐待
- 経済的虐待
- 介護・世話の放棄・放任

## 自覚がない場合も少なくありません

「高齢者虐待」は、虐待をしている人に自覚があるとは限りません。高齢者が危険な状態におちいっていても、虐待の自覚がないことが多いのも特徴です。



虐待が疑われるケースの約1割は、生命の危険がある状態です。

## ささいなことが積み重なっていることもあります

家族や親族などがちよつとしたこと、ささいなことと思っけていても、積み重なることによって高齢者に大きな影響を与えることがあります。



出典：東京都「高齢者虐待防止と権利擁護」



## 小田原バスツアー

2024年6月2日(日)

於：小田原フラワーガーデンほか

参加費：¥1,900



新型コロナウイルス感染症が落ち着き、  
久々の旅行企画ができました。

バスの中での自由なお話、自然とのふれあい、大勢での  
食事。どれも楽しくて、笑顔でリフレッシュメーター満タ  
ン！ 地域の高齢者の方との交流も深まりました。

ただ、アジサイがまだ咲いていなかったのが残念でした。



2024年7月7日(日)  
於：藤沢公民館・労働会館(F プレイス)  
参加費：¥500



## セタコンサート

記録的な猛暑の中、多くの方に参加し  
ていただきました。

第一部は、一度は口ずさんだことがある  
ラテン音楽の演奏を聴き第二部では、  
日本の歌をみんなで歌いました。

広いホールなので、思い切り歌うこと  
ができ、大きな深呼吸をしたのと同じ、  
すがすがしさを実感できました。

休憩中は、南米のめずらしい楽器に触  
れることもできて、非日常の楽しいひと  
時、地域の皆さんと満喫しました。

## 癒しのコンサート

2024年9月21日(土)

於：フレンドパート2(大和市内)

参加費：¥500

新型コロナウイルス感染症拡大防止のための行動制限が緩和され  
たので、高齢者の皆さんとの交流の機会として、ギター  
の生演奏会を開催いたしました。

会場がコンパクトだったこともあり、臨場感がすごくて  
2時間ですっかり癒されました。



# 訪問介護 登録ヘルパー 募集!!

慣れるまで、サービス  
提供責任者が指導します

- 仕事** ご利用者の自宅に訪問し、プランに沿った生活援助、身体介護等を行います（訪問介護・障害福祉サービス・保険外サービス等）
- 資格** 初任者研修終了（ヘルパー2級）以上
- 時間** 基本 8:00～18:00 曜日・時間希望 応相談
- 処遇** 時給 1,530円（加算金含む）～  
（処遇改善手当、ベースUP等支援加算を含む 2024年度）  
交通費・健康診断費（一部）支給、有給休暇の付与・人材確保報奨金あり
- 働き方** 直行直帰OK・1日1時間のお仕事でも可

お近くの事務所に  
ご連絡ください

## 入会者募集中！（活動しながら資格もとれます）

資格をお持ちでなくても大丈夫!! 共に活動しませんか…

※各事業所又は本部まで、お気軽にお声掛けください。ご連絡お待ちしております。

	事業所	ランチ
県央事業所	〒243-0405 海老名市国分南1-2-16 チサンマンション海老名 503 Tel: 046-240-0887 Fax: 046-240-0838 Eメール: kenou2@kdp.biglobe.ne.jp	海老名萩の会
大和事業所	〒242-0021 大和市中央1-2-4 レールサイド 301 Tel: 046-200-3680 Fax: 046-200-3681 Eメール: kenou@kuf.biglobe.ne.jp	大和ほーむへるぷ
湘南事業所	〒251-0024 藤沢市鶴沼橋1-3-11 フレックスハウス鶴沼 2-B Tel: 0466-54-5835 Fax: 0466-54-5836 Eメール: syonan@ksh.biglobe.ne.jp	藤沢ほーむへるぷ
西湘事業所	〒259-0303 湯河原町土肥4-6-3 コルムイースト 102 Tel: 0465-60-3235 Fax: 0465-60-3236 Eメール: yugawarahh@kzf.biglobe.ne.jp	ゆがわらホームヘルプ

## 今月の表紙は…



かつて、当協会でも活躍されていた方の作品です。

昔着ていた着物などをリメイクして、持ち手が丈夫でマチも十分なマイバックやおしゃれな携帯ティッシュケースを作られています。

（マイバック＝絹の着物、赤いケース＝布団カバー、下のケース＝銘仙の着物）

思い出がある着物などを有効活用して、素敵な道具として利用するのは、古着ブームとはちがいで、どこかしら優雅さや豊かさを感じます。

（写真にはありませんが、ご主人の浴衣もリメイクされています。）

## 編集後記

暦の関係で、ことしの節分は2月2日でした。あわてんぼうのサンタクロースがいるので、うっかり鬼さんもいたかな。

うっかりといえば、VHSのテープが劣化してせっかくの「思い出の映像が見れなくなるので注意しましょう」というニュースを見ました。いろいろと活用できる着物とは大違いですね。（徳竹）

## 神奈川県ホームヘルプ協会・本部

〒221-0825 横浜市神奈川区反町3丁目17-2  
神奈川県社会福祉センター5階

Tel: 045-322-2008 Fax: 045-322-2028

<http://www.care-net.biz/14/homehelp/>