

共に生きる WITH LIFE

2022
ウィズライフ
第55号

テーマ

求められる「介護の担い手」



私たちの「願い」

私たちは、公益に資する法人として、

- 「高齢者も障がいのある人も社会で共に暮らし、共に生きることがノーマルである」というノーマライゼーションの理念に基づき、
- 高齢者や障がい者が安全で安心して快適に暮らせる住生活の整備・向上を通して、
- すべての人が生きがいをもって生活できる社会づくりと、社会福祉の増進に寄与することを目的に取り組んでおります。

私たちのこの「願い」のため

尚一層のご指導・ご鞭撻を賜りますよう

心からお願い申し上げます。

公益財団法人 ノーマライゼーション住宅財団

理事長 土屋 公三

WITH LIFE 第55号 目次

特集 求められる「介護の担い手」

- 4 介護職のいま
- 6 介護福祉士の養成
- 8 介護職のキャリアステップ
- 10 介護に関する入門的研修
-
- 12 ここが知りたい
理学療法士の役割は？家でできる介護予防体操は？
- 14 介護・自立サポートアイテム スマートトイレ
- 16 小中学生による「安全・快適アイデア」コンテスト
- 18 トピックス 介護予防に一役！折り紙細工付きメッセージ
- 19 「ノーマライゼーション住宅財団」活動紹介

2022年4月1日発行

発行人／土屋公三

発行所／公益財団法人 ノーマライゼーション住宅財団◎

〒060-0042 札幌市中央区大通西16丁目2-3ループ16 9F

TEL 011-613-7551 FAX 011-612-8431

URL <http://normalize.or.jp/>

【制作スタッフ】 ●編集協力／株式会社日本商工振興会

●編集総括／奥野 彰 ●取材・文／大藤紀美枝 ●写真／酒井伸一
●レイアウト／高部友恵 ●表紙イラスト／佐藤正人 ●題字／須田照生

【印刷】株式会社須田製版

我らサポーター ①

伊藤 千織さん (55)

伊藤千織デザイン事務所代表

北海道大学、東海大学 非常勤講師

北海道デザイン協議会理事

公益財団法人ノーマライゼーション住宅財団 評議員



伊藤さんのオフィス(札幌市中央区)は、まさにアトリエ。腰掛けている木のいす、背後の収納ボックス、壁のペーパーリースもオリジナル作品

家具や雑貨を中心としたプロダクトデザイナー、建築物に関わる造形等のデザイナー兼ディレクター、イベントのプロデューサー、大学の非常勤講師と、伊藤千織さんは実に多彩な顔を持つ。

90年代初頭、留学先のデンマークで実感した『ノーマライゼーション』。

当財団の視察研修で訪れた2018年のドイツで目の当たりにした『人が中心の環境づくり』。

数々の貴重な知見をバックボーンに、伊藤さんは創作に、協働に、教育に情熱を注ぐ。

「いま、デザインの世界では、使い手にとって何が一番よいかというところから発想する

『人間中心のデザイン』が求められています。

それは、制度あるいは管理上の都合や建て前ではなく、まずヒューマンな視点を持つということです」

伊藤さんは小誌54号まで23年にわたり

『明るいフクシ探検記』を担当。

その温かなイラストと文同様、

ヒューマンな視点から紡ぎ出される

新たなモノ・コトに期待が高まる。

写真／酒井伸一
取材・文／大藤紀美枝



岩のオブジェでソーシャルディスタンス!
伊藤さんも参画した赤れんがテラス
(札幌市)の新型コロナ対策

求められる「介護の担い手」

少子高齢化が進む日本。介護の担い手不足が問題視されているところにコロナ禍が重なり、状況は一層、深刻化しています。2022年1月、オミクロン株の感染拡大に緊張が走る中、介護職に携わる人の養成状況と問題解決の糸口を探りました。

取材・文／大藤紀美枝

介護職のいま

現場から仕事の魅力を発信し 介護職の志望者を増やしていく

介護の担い手養成は 他人事ではなく自分事

2022年、新型コロナウイルスの感染拡大で、介護の現場は一層、困難を強いられています。

食事、入浴、排せつなどの介助は、身体に触れずして成り立ちません。そうした状況で、新型コロナウイルスという強敵の感染防止に徹しなければならぬのですから、家族が介護する家庭においても、専門職が介護する福祉施設においても緊張感のある日々が続いています。

少子高齢化が進む我が国では、かねてより介護の担い手不足が問題視され、人材養成に力が注がれてきました。

しかし、介護福祉士養成施設の入学者が減少傾向にあるなど、介護職を志望する人の数はなかなか伸びず、加えて新型コロナウイルスの感染拡大が契機となって、介護職の離職者が増え、人材不足が深刻化しています。

2021年9月に総務省が公表した推計によると、我が国の高齢者人口（65歳以上）は3640万人で、総人口に占める割合は過去最高の

29・1%となりました。

年々進む高齢化に伴い、「介護職員の必要数」も増えており、2023年度には約233万人が必要とされます（下図参照）。



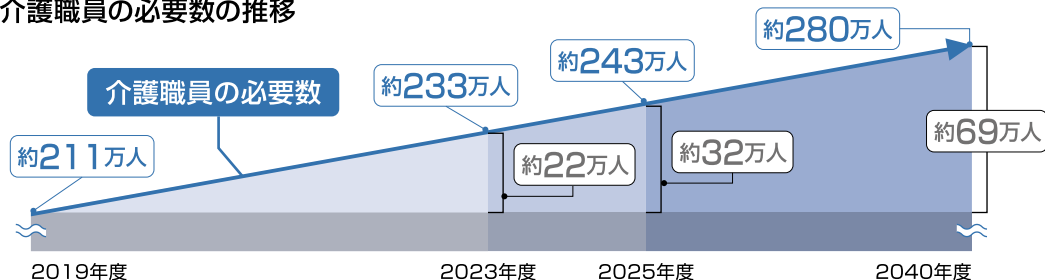
感染防止のためビデオ通話を使い家族と面会

国は介護職員増の取り組みとして、処遇改善、多様な人材の確保・育成、離職防止・定着促進・生産性向上、介護職の魅力向上などを掲げていますが、国民一人一人が「自分事」として捉え、みずから介護の担い手となったり、担い手をサポートする取り組みが望まれます。

無資格・無経験から スタートが可能

介護職員は介護施設（介護老人保健施設、特別養護老人ホーム、有料老人ホーム、グループホーム、障がい者支援施設など）や在宅介護を支援する事業所（デイサービス、訪問介護サービスなど）だけでなく、サービス付き高齢者向け住宅、医療機関でも求められています。介護福祉士をはじめ、介護福祉士実務者研修（旧ホームヘルパー1級に該当）、介護職

介護職員の必要数の推移



※厚生労働省、第8期介護保険事業計画より。2019年度の介護職員数約211万人は、「令和元年介護サービス施設・事業所調査」による。

介護福祉士の養成

人に関心を持ち、相手の価値観を尊重できる介護福祉士を目指す

介護福祉士の教師は 介護のスペシャリスト

介護職は高齢、病气、障がいなどの理由で日常動作に不自由をきたしている人に対して、身体的・心理的・社会的支援をする仕事だけに、その人に寄り添う気持ちはもちろん、介護に関する正しい知識・技術が求められます。

介護福祉士の国家試験が終わったばかりの2月2日、札幌医学技術福祉歯科専門学校（札幌市中央区南5条西11丁目）で介護福祉士の養成に取り組む織田なおみさんに、介護福祉士に求められるスキルと関連資格取得について伺いました。織田さんは、介護に関連する仕事に就いて34年、その内、教職に就いて17年という大ベテラン。

元々は重症心身障がい児施設に勤務する保育士で、その後、知的障がい者施設、身体障がい者施設に勤務し、2005年から同校の教員に。その間に、介護福祉士、介護支援専門員、社会福祉士の順で資格を取得しています。

「施設で介護の仕事の経験を積むうちに、実習生の教育を担当するようになりました。介護を必要とする人に寄り添う気持ちは、介護に取り組む姿勢に現れます。学生が、利用者さんと心が通い合うような状態になってきたところで実習が終わってしまうのがもどかしく、2年の時間をかけてじっくり育てたいと思いました」と、織田さんは介護福祉士の養成教育に就きたいきさつを語ります。

その人の価値観を尊重
そこから介護が始まる

2021年4月、同校介護福祉士科に入学した学生は10人。高校を卒業しストレートで進学した人もいれば、社会人として経験を積んだ40代の人、日本で介護職に就くことを志望しミヤンマーから来日している人もいて、年齢・性別・学歴・職歴もさまざまです。

織田さんが1年次で担当する科目は、「介護の基本」に始まり、「コミュニケーション技術」「生活支援技術」「介護実習」など。

入学したての学生に、織田さんは全科目の核となる「介護とは」から説くそう。「何か困っていたり、手助けが必要な場面に会おうと、こ



学校法人西野学園
札幌医学技術福祉歯科専門学校
福祉部介護福祉士科
学科長

おだ
織田なおみさん(54)

北海道介護福祉士会 理事。
介護福祉士をはじめ、社会福祉士、介護支援士専門員、保育士、幼稚園教諭の資格を持つ。臨床福祉学修士。

うしてあげたい、ああしてあげたいと思って人に接しがちですが、それは自分勝手な思いでしかありません。

介護においては、介護される人の価値観を尊重することが極めて重要です。その人にとって何が必要か。その人が何を求めているのか。それらを正しく理解するには、その人がそれまで歩んできた人生や生活背景を知る必要があります」

価値観を尊重する具体例として織田さんが取り上げるのは、入浴時の体の洗いや「お風呂に入って、どこから、どう洗うか。10人いれば、10通りあると思います。そこに、その人が生きてきた背景と無意識に獲得してきた生活文化があります。入浴介助をするときに、ここから洗った方が洗いやすいか

らとか、時間がなからという理由で、勝手にやってしまうと、利用者さんに自分の価値観を押し付けることになります。

自分の価値観と他者の価値観は違うことを知る。それが、他者を理解することにつながっていきます。

その人の価値観を尊重するには、まず、その人に関心を持つこと。関心を持つて見たり・聴いたりすることで信頼し合える人間関係が築かれていきます」

織田さんが学生に説く介護の心得は、人としてのありようそのものです。

**貴重な介護実習を実現
学習し視野を広げる**

同校の介護福祉士科の1年

次のカリキュラムは、前期に講義・演習、施設見学で介護の基礎づくりをし、後期は介護技術を身に付ける専門学習を行います。

そして、2年次になると、前期に人間・社会への理解を深めて介護技術を磨き、後期は2年間の総仕上げと国家試験対策に取り組みます。

介護福祉士を目指して学ぶ中で、学生たちが真の介護に開眼するのが、1年次の夏に実施される介護実習。現場でより実践的なケアを目の当たりにすることで、学生の意識は大きく変わるそう。

「実習を終えると、空気が読めるようになります。自分が言うこと・やることに対し、周りがどう感じるか考えて行動するようになり、そこに成長が見て取れます。

また、学生同士、ただの仲良しではなく、同じ目標を持った仲間として意識しながら学校生活を送るようになり、学習意欲も高まります」

そう話す織田さんは、コロナ禍でも介護実習を実現すべく奮闘。実習の受け入れ先となる介護施設と感染防止対策を確認し合い、慎重を期して2020年、2021年と貴

重な介護実習が行われました。「実習生を受け入れてくださった施設さんに、本当に感謝しています。コロナ禍での実習は、施設さんも学生も私たち職員も大変ではあったけれど、ものすごく勉強になったことは確かです。学生たちには、この経験をいろんな形で生かしていつてもらいたいと思います」

社会人となってからも学習を続け、大学の通信教育で社会福祉を学び、さらに大学院に進んで臨床福祉学を修めた織田さんは、「介護だけ学んでいたのでは、視野が広がりにせん。どの分野でもよいので、勉強を続けること。そして学んだことを社会に還元すること！」と学生たちに熱いメッセージを送り続けます。

いろいろある

介護福祉士へのルート

介護福祉士(登録)へのルートは、下図を見てのとおり幾つもあり、同校は「介護福祉士養成施設(2年以上)」にあたります。

2021年の介護福祉士国家試験は全国で8万4483人が受験し、合格者は5万9975人。合格率は71%でした。過去5年間の合格者数を見る

と、その年により増減があるようです。

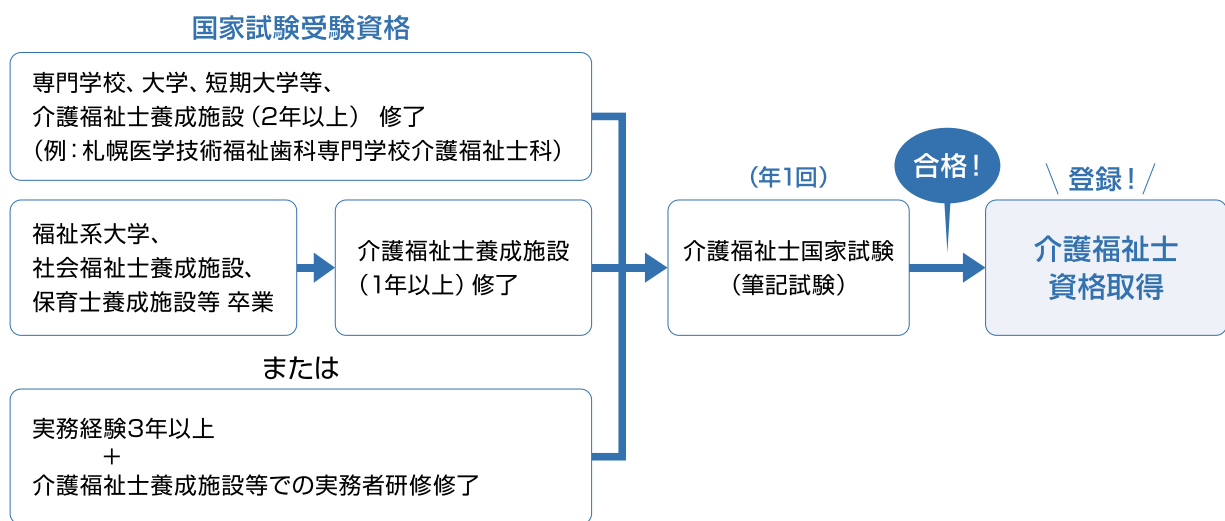
なお、介護福祉士養成施設を2017年4月から2027年3月までに卒業した人に限り、卒業後5年の間に国家試験に合格するか、卒業後5年続けて介護等の業務に従事することで、その後も介護福祉士の登録を継続することができます。

学費をサポートする貸付制度に注目!

介護福祉士を目指し養成施設の修学資金が必要な人を対象にした貸付制度は、公的なものから福祉施設や病院などが設けているものなど多種あります。希望する人は、介護福祉士養成施設などに問い合わせてみるとよいでしょう。

例えば、厚生労働省の「介護福祉士修学資金貸付事業」は、介護福祉士養成施設に在学または、入学を予定している人に、月学5万円以内、入学準備金20万円以内、就職準備金20万円以内等を貸与するもの。卒業後、原則として5年間、介護業務に従事することにより、返済が全額免除になります。

介護福祉士(国家資格)へのルート(主な例)



※上記ルートのほか、福祉系高校ルート等もあり、ルートによっては筆記試験に加え実技試験もある。

介護職のキャリアアステツプ キャリアビジョンを描いて 介護の知識・技術習得に励む

ビジョンを持つて
職能を高めていく

介護のスペシャリストを目指す人にとって、介護福祉士の資格取得は、一つの目標達成であると同時に、キャリアのファーストステップでもあります。

介護福祉士としての自身の能力を高めていくためにも、また、チーム力向上に貢献し、さらにはリーダーとしての知識・理論・スキルを身に付けていくにも、確かなビジョンが求められます。

介護や相談業務など、「福祉職」のキャリアを積んで三十余年。プロコーチ、キャリアコンサルタントとしても活躍する酒井賢一さん（本誌5ページ参照）に、ご自身のキャリアアステツプと介護の担い手へのアドバイスを語っていただきました。

酒井さん談 その①

24歳で介護の世界へ

高校を卒業後、トラックの運転手、営業マンなど、転職を繰り返していました。

就労意欲はあったのですが、何をやってもうまくいかず、自信が持てませんでした。

そんなとき、近所のおじさんが、特別養護老人ホームが開設を控え求人していることを教えてくれました。1990年、24歳のときのことです。

介護員として採用になったものの、無資格・無経験。主任や介護職の経験のある同僚のすることを見て、まねて、仕事を覚えていきました。

私なりに心を配りお世話をしている、入所者さんもご家族も「ありがとう」と言ってくれます。仕事に喜び、

やりがいを見いだしたことで自己肯定感が芽生え、何事にも積極的に取り組めるようになりました。

酒井さん談 その②

介護福祉士の資格取得

特養に就職して3年ほど経ったとき、同僚が介護福祉士の国家試験を受けると聞き、その話に飛びつきました。当時のルールでは、3年の実務経験があれば受験資格が得られたのです。

「資格を取ろう。1回で合格しよう」と決め、即、受験勉強を開始。目的・目標がはっきりすると、おのずとやる気が湧いてきます。仕事を終え帰宅して、それから受験勉強ですが、まったく苦になりませんでした。職場で毎日やっ



株式会社そよかぜ
専務取締役
酒井 賢一さん(56)

北海道介護福祉士会 副会長・研修委員長。
介護福祉士、社会福祉士、北海道認知症介護指導者、国家資格キャリアコンサルタント、PHP研究所認定ビジネスコーチ等の資格を持つ。専門学校で非常勤講師。

ていることに直結しているの
で、スイスイ頭に入るんです。
目標に掲げた「一発合格」を、
28歳で達成することができま
した。

酒井さん談 その③

失敗し、見つめ直す

介護職に就いて8年ぐらいで、主任に昇格。「自分がリーダーになったら、こういうケアをしよう」とあれこれ思い描いていたことを実践しました。

誰よりも仕事ができ、グイグイ引つ張っていくのがリーダーだと思い、力と理屈で押さえ込むスタイルを取ったところ、誰も付いて来てくれず、チームの体を成さない状態に…。

立て直しを図り試行錯誤する中でコーチングを知りました。セミナーに参加し、トレー

ナーに参加動機を話すと、「あなたもリーダーとして、部下の可能性をどこまで信じられますか？」と問われ、目からウロコが落ちる思いがしました。

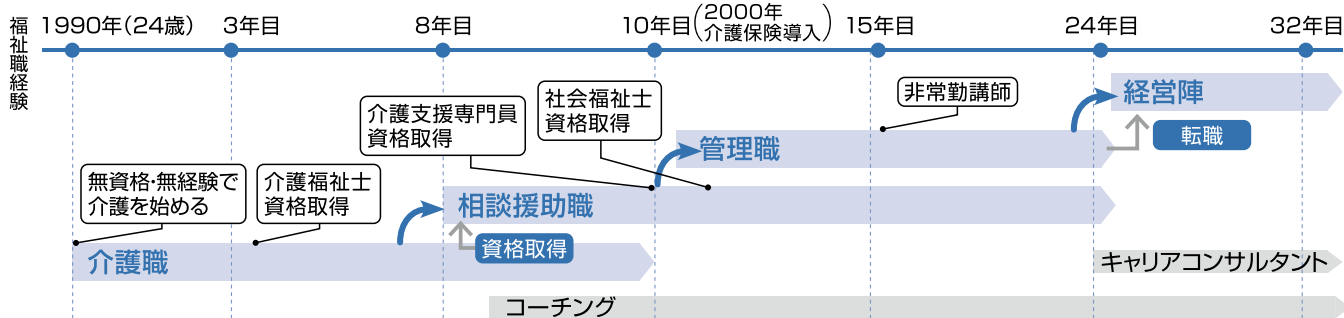
これまでの自分を見つめ直し、コミュニケーションのスキルを高めていこう。そう決意してコーチングを真剣に学びました。

酒井さん談 その④

相談援助をおし成長

介護職でもベテランになってくると、入所者さん（介護保険サービス導入後は利用者）やご家族に生活に関する相談をされるんです。役どころが違いますし、福祉の専門的な知識を持ち合わせなかった私は、とてももどかしく感じていました。

福祉職（介護職）のキャリアステップモデル ～酒井賢一さんの場合～



勤務先には、正規の生活相談員がいましたが、相談援助に興味を湧いたので、社会福祉主事任用資格を取得しました。間を置かずして相談援助の部署に異動になり、介護職との兼任期間を含み相談援助職を約16年間担当しました。

2000年に介護保険が導入されるに際し、介護支援専門員の資格を取得。通信教育で学んで社会福祉士受験資格を取得し1回で合格しました。

利用者さんやご家族のさまざまな相談に乗るにあたり、肝に銘じたのは、話をよく聴くこと。経験を積むと、話を全部聴かなくても問題解決の糸口が見つかることがあります。話すのを遮らないよう心掛けました。

ご当人は不安や悩みを全部話した上でのアドバイスを求めている、話し切る事が抱えている問題の受容につながるるので、最後まで聴くことが大事なのです。

と言うわけで、自分の価値観を取っ払って、聴くことに集中。相づちを打ち、時折、自分のことも話します。互いに自己開示してこそ、信頼関係が築かれます。こうした経験をとおし、私自身、随分成長させていただきました。



介護事業所の研修会で講師を務める酒井賢一さん

酒井さん談 その⑤
人材育成のワクワク感

勤務先で次長を務めていたとき、介護福祉士養成施設（専門学校）から「非常勤講師に」とお声を掛けていただきました。かつて、何をやってもうまくいかず、自信が持てなかった自分が、「先生」と呼ばれるなんて想像もしてませんでした。

自分が持っている知識や技術を学生に伝え、それを理解してくれ、実習を経験してグンと成長して卒業していく。しばらくして、同じフィールドに立つ者として勤務先や研修会で再会する…。

このワクワク感に魅せられ、教育・人材育成に主軸を置くために、一旦、退職。その後、「教育・人材育成の仕事をしなから、介護事業所の運営に参画しませんか」とお声を掛けていただき、今日に至っています。

介護・福祉を支える コミュニケーション力

酒井さんは、現在、在宅介護サービスを提供する会社の専務取締役、キャリアコンサルタント、専門学校の非常勤講師等、幾つもの肩書きを持ち、さまざまな場面で三十余年の経験と実績を存分に発揮しています。

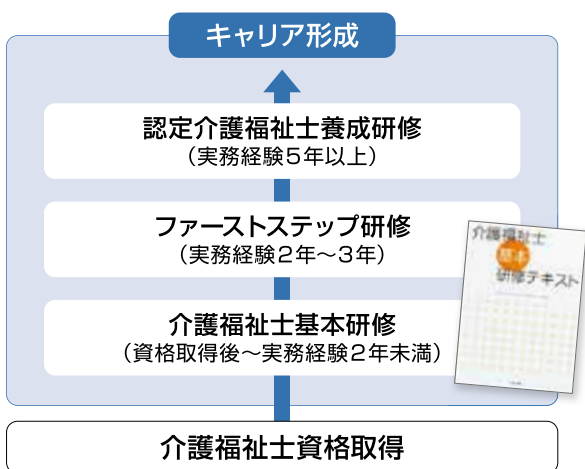
「入所者さんや利用者さん、そのご家族の『ありがとう』が、私の『福祉の仕事』の原点です。この仕事に励むことで自信が付き、道が開け、キャリアビジョンを実現することができました。

酒井さんは、現在、在宅介護サービスを提供する会社の専務取締役、キャリアコンサルタント、専門学校の非常勤講師等、幾つもの肩書きを持ち、さまざまな場面で三十余年の経験と実績を存分に発揮しています。

「入所者さんや利用者さん、そのご家族の『ありがとう』が、私の『福祉の仕事』の原点です。この仕事に励むことで自信が付き、道が開け、キャリアビジョンを実現することができました。

「安心・安全なサービスを提供するには、成長・発展し続けなければなりません。それを支えるのは人材の確保ではなく『育成』と『開発』です。その職場で自分の能力が開き自己実現できる環境づくりに力を注いでいただきたいです」と言い、介護の担い手を目指す人たちは、「キャリアビジョンを描いて知識・技術の習得に励み、意識して自身のコミュニケーション力を培っていただく」とエールを送ります。

北海道介護福祉士会で開催する主な研修



※上記3研修は、いずれもオンライン研修。そのほか、介護実習指導者講習会、新カリキュラム対応介護実習指導者研修、専門研修I等を開催。
 ※研修等に関する問い合わせは、本誌5ページに掲載の北海道介護福祉士会のアドレスへ。

介護に関する入門的研修

興味が湧いたときが学びどき！

介護の知識・技術をマスター

介護の基礎を学ぶ研修 参加費は無料

日常で役立つ介護の基本的な知識や技術を、何と無料で4日にわたりみっちり学ぶことができる研修があると知り、見学させていただきました。

同研修は、北海道高齢者保健福祉課が主催し、北海道社会福祉協議会が受託して実施するもので、名称は「介護に関心のある方のための入門的研修」。道内各地区で開催し、参加費もテキスト代も無料。介護および介護職に興味・関心を持つ人であれば、誰でも受講可能ですが、定員があるため先着順となっています。

の2本立てで、基礎講座のみの受講も可能です。

基礎講座(約3時間)＋入門講座(約18時間)を受講すると4日間に及び、研修修了者には修了証明書が交付され、介護職員初任者研修の生活援助従事者研修過程の一部が免除されます。

また、ハローワークで求職中の人の場合、同研修は雇用保険の失業認定に必要な求職活動の実績に。さらに、研修修了後、福祉人材センター・バンクによる就職相談など、就労に関するサポートもあります。

講義はDVDを視聴 グループに分かれ演習

新型コロナウイルス感染防止のため、ソーシャルディスタンス等に十分配慮し実施されました。

札幌地区での開催は2022年1月15日(土)、16日(日)、29日(土)、30日(日)の予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大のため、後半の研修は3月に延期に。今回、見学したのは、かでの2・7で開催した1月16日の「基本的な介護の方法④の講義と演習」です。

研修運営に携わる北海道社会福祉協議会副局長・研修部長の野村宏之さんによると、札幌会場は定員100人に対し、それを上回る申し込みがあったそう。

初日の1月15日は、大雪のため交通等に支障が生じたにもかかわらず、68人が出席(基

社会福祉法人
北海道社会福祉協議会
副局長・研修部長

野村 宏之さん(57)



礎講座のみの受講者を含む)。最年少は22歳、最年長は82歳。プロフィールはさまざまですが、コロナ禍にも大雪にも屈せず介護研修に臨む姿勢に共通の熱意を感じます。

2日目のこの日は59人が出席。講習に加え演習があるため3グループに分かれ3カ所を受講、大会議室では20人がテキストを広げDVD映写方式の講義に聴き入っていました。

つえや車いすの使い方 介助の仕方を体験

DVDの講義で学んだことを受講者が実際にやってみる演習を設けているのが、同研



上／「入門的研修」のテキスト
左／この日、大会議室で受講したグループは20人



修の大きな特色。厚労省の所定のカリキュラム(講義21時間)に演習を加えている分、研修内容が濃くなります。

北海道介護福祉士会の協力により、同会員のベテラン介護福祉士が演習アドバイザーを務め、受講者一人一人に目を行き届かせます。

演習に入って、まず行ったのは、感染防止の個人用防護具の装着。受講に際し全員、マスクを着けているので、ここではガウン、キャップ、フェ

演習は、防護具の装着の仕方からスタート



つえの選び方、使い方、介助者の立ち位置などを確認



各人が車いすに座る役と車いすを操作する役を体験

イスシールド、手袋の順で、正しい使い方の指導を受け、身に付けていきます。
続いて、ペアを組んで、つえや車いすを使用し、各人が介助する役と介助される役を体験。
車いすも、いろいろなタイプが用意されており、その違いを知り、各部の名称とその働き、使用時の注意点を教わります。車いすに座ったときの視界や身の安全を人に任せる

ことの不安など、体験して初めてわかることがあり、アドバイザーの説明を一言も聞き漏らすまいとする受講者の真剣なまなざしが印象的でした。
道内14地区で研修会
出前講習も実施
2019年度から3期連続、本研修に携わってきた野村さんは、演習の効果を次のように語ります。

「研修にメリハリをつけ、学習意欲の継続およびDVD講習の理解を深める効果を期待して、4日間あるうち、2日目に演習を入れていきます。受講された方にも好評で、私どもも手応えを感じています」
1月16日の研修を終えた受講者の感想（下記コラムで紹介）からも成果が伺われます。
そもそも、同研修の主たる目的は、介護・福祉に対する理解を深めるとともに、介護職を志望する人のファーストステップとなること。在職中に定年後のセカンドステージの研修に取り組み企業などへの出前講座も行っています。
今期、4日間の「入門的研修」は道内14地区で開催し、出前講座は7カ所に出向く予定でしたが、コロナ禍のため研修は13地区の途中で中断となり、出前講座の2カ所は中止となりました。新型コロナウイルスの感染拡大が収まることを願うばかりです。
次の開催が決まり次第、新聞広告やチラシ、北海道および各市町村のホームページ等で告知されると思われます。介護に関心のある人は、心に留めてためにチェックをすることをおすすめします。

「介護に関心のある方のための入門的研修」を受講して

「実生活で即、役立っています」

関 武憲さん(73)
札幌市南区在住



63歳で早期退職し、妻と共に、認知症を発症した母の在宅介護、施設介護、看取りを経験しました。その間、私なりに勉強し、施設入所中は母の顔を見に毎日2回通い介護経験を積みましたが、自分や妻、周りの人のこれからのことを考えると新しい知識や技術が必要です。

「入門的研修」は、認知症に関する分野の学習に特に期待し参加しましたが、老化に伴う心身の変化や安全・安楽な体の動かし方など、講義や演習で学んだことが、実生活で即、役立ち、想像以上の成果を得ています。

「介護側への理解が深まりました」

飯田 幸夫さん(74)
友子さん(71)
札幌市白石区在住



会社を経営し、私も妻も現役で働いています。かねがね介護の表面的なことにとどまらず、基本的なことを把握したいと思っていたので、妻を誘って「入門的研修」に参加しました。

受講して、介護はもちろん、介護の仕事に対する理解も深まりました。また、つえや車いすを使った演習では、「実際にやってみなければわからない」ということを痛感しました。「入門的研修」を修了後もさまざまな研修に参加し、スキルアップを図っていくつもりです。(幸夫さん談)

理学療法士の役割は？ 家でできる介護予防体操は？

長引くコロナ禍で、家に閉じこもりがちで高齢者の身体機能低下が心配されます。理学療法士の養成に尽力する北海道医療大学 鈴木英樹教授に、期待される理学療法士像と家で気軽にできる体操について伺いました。

取材・文／大藤紀美枝

コロナ禍でビデオやオンラインを活用

—— 昨年8月、「コロナ禍でも演習を」と、教室からオンラインで高齢者向けに「お家で介護予防」を配信するなど、いろいろ工夫して授業・演習を行っておられますね。

鈴木 はい。私が担当する地域リハビリテーションの分野は、地域で生活している高齢者や障がいのある人をどう支援するか研究し、その担い手となるための教育を行うものです。

学内での講義と実技だけでなく、学外での演習も行っています。その一環として、地域の高齢者に福祉センターのようなところに集まっていたいて、学生が介護予防に関する講話や運動指導を行うなどしてきましたが、新型コロナウイルス感染防止から、対面での演習や病院などでの現場実習が難しい状況が続いています。

そこで、ビデオやオンラインなどを活用した学習の充実を図っています。

—— ビデオやオンラインを活用

用した学習のポイントは。

鈴木 患者さんを撮影したビデオを教室や実習室で視聴して、この方にはどんなリハビリが必要か、学生みずから考えるトレーニングを積んでもらっています。

視聴している映像の裏に何があるのか想像したり、予測したりすることで、実際に患者さんを前にしたときに、この方はこういうことを考えているのではないかと、気持ち巡らせることができるようになってほしいと願っています。

リハビリはもちろん 介護予防でも担い手に

—— そもそも理学療法士の役割とは。

鈴木 患者さんや高齢者の筋力の強化など運動機能の維持・改善を図るのはもちろん、その方の生活しやすい環境づくりや周囲の理解を深める取り組みも理学療法士の大切な仕事です。

事です。

理学療法士は、けが、病氣障がいなどにより運動機能が低下した人のリハビリにおいてコアスタッフとして重要な役割を担っているだけでなく、元気な人たちの健康の維持・増進や、瀬戸際の状態の人を介護を必要としない元気な状態に戻すサポートも行っています。

—— 介護予防の担い手でもあるわけですね。

鈴木 はい。したがって、理学療法士には医療の視点だけでなく、保健、福祉の視点も求められます。学生には、この3視点が大事であると繰り返し話ししていますが、それらを職務に生かすにはコミュニケーション力が欠かせません。理学療法士になって患者さん、上司とのやりとりがしっかりできるよう、授業はもちろん、日常のやりとりを通じ、挨拶、報告、連絡、相談を習慣づけ

ています。

—— 理学療法士の勤務先は、病院のイメージが強いですが…。

鈴木 おおむね医療機関ですが、老人保健施設、訪問看護ステーション、デイサービスなどで働く人も増えてきています。また、数は少ないですが行政機関で活躍している人もいます。

当事者にじかに接し 理解を深めていく

—— 鈴木先生考案の「当別シャッキリ体操」について教えてください。

鈴木 「当別シャッキリ体操」は、音楽に合わせて楽しみながら、体を柔らかく、足腰の力を強くする運動を行うもので、当別町や地域の高齢者の方々にご協力いただいで、立位バージョンと座位バージョンを完成させました。

イラスト化して紹介するパ



北海道医療大学
リハビリテーション科学部
理学療法学科
教授 **鈴木英樹**さん(54)

北海道大学附属病院技官、札幌市職員、北の暮らしと地域ケア研究所代表等を経て、現職。保健学博士。

ンフレットを作成し、当別町のWebサイトにも掲載しています。また、YouTubeに動画をアップしていますから、ぜひ、お試しになってみてください。

——当別町内の「つどいの場」で、定期的な運動指導をなさっているそうですね。

鈴木 はい。当別町と本学が共同事業として取り組んでいるものです。人が集まれば、おしゃべりなど自然な交流ができますし、フレイル（高齢者が筋力や活動が低下している状態）予防にもなります。

——ボランティア活動もなさっているとか。

鈴木 最寄りの介護予防センター（札幌市内）が新型コロナウイルス感染防止に留意して開催している介護予防・転倒予防教室に参加しているのですが、みなさん、私を「体操の先生」と呼んでくださいます。大雪でも集まってこられる方々の熱心さを頼もしく思います。

——常に地域の人と接し、健康状態や暮らしぶりを見守っていらつしやるんですね。

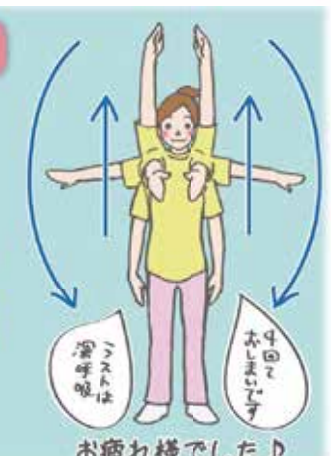
鈴木 私に限らず、多くの教



当別町で開催している「つどいの場」の体操風景（画像提供：当別町）

員がそうしています。本学は地域と連携した学習を旨とし、地域の高齢者との交流を図っています。また、病気になる前は、けがで車いすユーザーとなった方、脳卒中の後遺症のある方、精神障がいのある方、認知症の方をケアしている方などを授業に招いて、講話をしていただいています。

学生たちには、そうした機会を通じて高齢者、患者さん、障がいのある人への理解を深めるとともに、私たち教員の社会への関り方から、保健・医療・福祉の連携と統合の重要性を実感していただきたいと思います。



制作者：当別町高齢者クラブ連合会、北海道医療大学リハビリテーション科学部、当別町 ※当別町Webサイトから転載。



当別町 シャッキリ体操

検索

YouTube（ユーチューブ）でも動画を見ることができます。

介護・自立
サポートアイテム

1

これ
いいね!

「圧送ポンプ」使用で簡単・自在に設置 組み立て式バリアフリートイレ 「スマートトイレ」



販売:アビリティーズ・ケアネット(株)

TEL:0120-834-490 URL:<https://www.abilities.jp/>

新しい公共施設などには多目的トイレが設置されるようになりましたが、まだまだ日本社会では圧倒的に不足しているバリアフリーのトイレ。その慢性バリアフリートイレ不足問題を加速的に解消できる可能性を秘めたものがあります。「スマートトイレ」です。

圧送ポンプで 排水経路が自在に

住宅、オフィス、公共施設：あらゆる建物をバリアフリーにリノベーションしようとするとき、大きな壁として立ちちはだかるのがトイレ問題。車いすでの使用や介護に対応できるためのスペースの確保、身体が不自由な人でもアプローチできるような間取りや配置の変更などなど、一気に条件が厳しくなるからです。

そうしたハードルのせいで障がい者や高齢者が利用できるトイレの普及は進まず、未だ慢性的に不足していますが、この問題を大きく改善できる可能性を秘めているのがこの「スマートトイレ」です。

トイレを設置する上で高いハードルの一つになる排水のための工事。既存の床を掘り下げ、下水管を通す工事が必要になるためです。スマートトイレは従来のトイレと異なり、圧送ポンプで汚物やトイレットペーパー



レポート：
西村裕広

小型サイズの設置例。スペースさえ確保できれば、例えば介護施設のトイレが無い個室にも設置することができます



設置例



サイズは3種類で、希望に応じてサイズ、手すりや便器のレイアウトは柔軟に変更可能。組立でも撤去も容易です(写真左は車いす対応型、写真右は小型)

圧送ポンプの活用が設置場所のハードルを低くしました。サイズは水タンクより小型。便器の背面側、トイレのデッドスペースとなる場所に、ポンプ専用の設置スペースを設けます



入口の段差は極小。車いすの出入りにも支障はありません



●「スマートトイレ」概要

- 種別 [小型] W1408×D810×H1900mm 右扉・左扉
¥1,265,000～
[標準型] W1760×D880×H1900mm 右扉・左扉
¥1,485,000～
[車いす対応型] W1760×D1760×H1900mm 右扉・左扉
¥1,870,000～

※サイズは変更可能。価格は税込み

排水能力 ポンプは高さ3m、水平距離60mまで排水を送れる性能
各種制度の利用などについてもご相談

求む！ 配管プロのパートナー

開発者のアビリティーズ・ケアネットでは、配管工事と合わせて設置に協力いただけるパートナー事業者を求めています。こうしたプロフェッショナルとのパートナーシップにより、共に普及活動を進めていくことが、今後のさらなるバリアフリートイレの普及拡大のカギと考えているからです。技術集団と福祉機器メーカーの二人三脚でアクセシブルなトイレの普及が進む。とても夢のある話じゃないですか！

を粉碎し、天井裏に通した配管を通して、既存の汚水設備につなげて排水します。ポンプは高さ3m、水平距離60mまで排水を送る能力があり、標準的な工事であれば取り付け作業は一日で完了。このためトイレの設置場所の制約を飛躍的に改善することができるようになります。

第26回
小中学生による
「安全・快適アイデア」
コンテスト

入賞者発表

当財団では、毎年、小中学生を対象に「安全・快適アイデア」コンテストを実施しています。今回は道内22校（小学校9校、中学校13校）および個人から642作品の応募がありました。審査結果をお知らせいたします。
(記載の学校・学年は応募時現在)

審査委員長 講評

北海道デザイン協議会

名誉会長 大阪 克彦

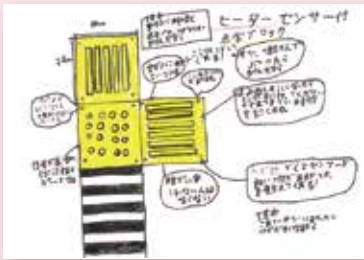
今回も「どんなアイデア作品があるか」と、期待に胸弾ませて審査に臨みました。1次審査は、私一人で642作品から111作品を選出。2次審査は、新型コロナウイルス感染防止対策を徹底して審査委員全員が集い行いました。

障がいのある人やお年寄りに対する思いやりが感じられる作品が数々あり、大変うれしく思います。また、新型コロナ対策、人工知能、

小学生の部

優秀賞 [2作品]

最優秀賞



「ヒーターセンサー付点字ブロック」
札幌市立札幌苗緑小学校5年
高橋 碧さん



「グリーンエコカー」
釧路市立湖畔小学校5年
門間大明さん

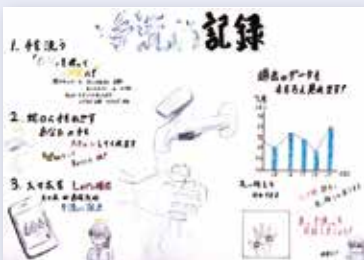


「思いやり歩行者しん号」
新ひだか町立高静小学校3年 原 万琴さん

中学生の部

優秀賞 [2作品]

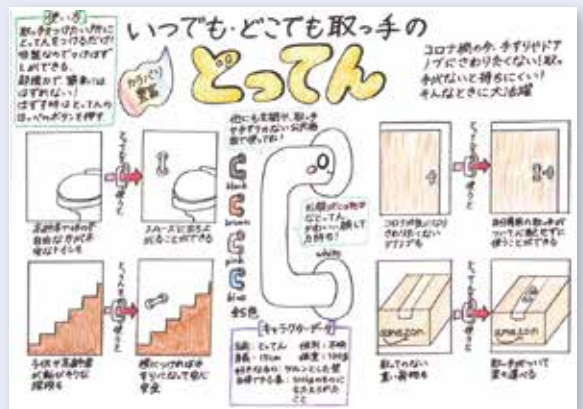
最優秀賞



「手洗い記録」
旭川市立東陽中学校3年
片山真緒さん



「ケイサンカート」
岩内町立岩内第二中学校2年
齋藤愛珠さん



「いつでもどこでも取っ手の『とってん』」
岩内町立岩内第一中学校2年 小向愛莉さん



本コンテスト入賞作品は、例年、さっぽろ地下街で展示公開しています。(今回は1月8日～10日、オーロラコーナーに展示)

伊藤千織デザイン事務所
代表 伊藤 千織
有限会社環工房
代表取締役 牧野 准子
北海道社会福祉協議会
事務局次長 庄田 香織
札幌市社会福祉協議会
常務理事 菱谷 雅之
北海道新聞社
くらし報道部部次長 藤本 陽介

審査委員 (敬称略・順不同)

カーボンニュートラル、クリーンエネルギーなど、社会情勢や未来に向かっての技術への関心を感じさせる作品も多く、将来が楽しみです。小学生の部・最優秀賞は、歩行者の歩行速度を感じ知して渡り終えるまで赤信号にならない「思いやり歩行者しん号」に、中学生の部・最優秀賞は、吸盤でどこでも取り付けることができ、手すり、持ち手として使える「いつでもどこでも取っ手の『とってん』」になりました。

応募してくれた小中学生、学校の先生、ありがとうございました。次回もぜひ、ご応募願います。

優良賞 [3作品]

■佳作 [5作品]

●札幌市立稲穂小学校5年 坂本瑠衣
●札幌市立札幌緑小学校5年 江幡祐紀 ●江別市立大森西小学校6年 河田美優、和田明香里 ●北海道教育大学附属旭川小学校6年 大串雪花

■奨励賞 [10作品]

●伊達市立伊達西小学校3年 亀谷湖雪 ●登別市立若草小学校3年 伊藤珠里 ●札幌市立新光小学校4年 沼田直樹 ●下川町立下川小学校4年 三浦かりん ●札幌市立稲穂小学校5年 高橋皐月 ●札幌市立札幌緑小学校5年 野村瑚音 ●札幌市立平岡南小学校5年 市場百花 ●江別市立大森西小学校6年 星愛瑠、三田琴葉 ●帯広市立稲田小学校6年 池田碧依

(敬称略・順不同)



「アレルギー反応ライト」

札幌市立札幌緑小学校5年
門間五希さん



「光るつえ」

札幌市立札幌緑小学校5年
田邊菜々美さん



「HC ロボット」

札幌市立厚別通小学校5年
吉田桜彩さん

優良賞 [5作品]

■佳作 [10作品]

●帯広市立帯広第一中学校1年 八鍬太祐 ●旭川市立東陽中学校3年 木村陽輝、竹内春喜 ●士別市立士別南中学校3年 菊地妃華 ●壮瞥町立壮瞥中学校3年 阿野雄理、佐長竜我、山内心結 ●洞爺湖町立虻田中学校3年 庄子滯人、古川心湖 ●幕別町立礼内中学校3年 興村陽樹

■奨励賞 [15作品]

●旭川市立愛宕中学校1年 山上美和 ●北見市立光西中学校1年 久保柚羽 ●下川町立下川中学校1年 三浦かな ●幕別町立礼内中学校1年 櫻庭晴夏 ●旭川市立愛宕中学校2年 道田和奏 ●岩内町立岩内第一中学校2年 竹内縷紗、村本知香 ●岩内町立岩内第二中学校2年 林あかね、山崎明那 ●音威子府村立音威子府中学校2年 北原栞菜 ●岩見沢市立栗沢中学校3年 阿部柚花、田中愛梨 ●士別市立士別南中学校3年 樋口市華 ●洞爺湖町立虻田中学校3年 赤川嬉笑 ●幌加内町立幌加内中学校3年 中野湖々実

(敬称略・順不同)



「Eye リモコン カメラ」

旭川市立東陽中学校3年
遠山幹太さん



「人の体温と健康状態が分かるメガネ」

旭川市立東陽中学校3年
田中咲希さん



「左利きでも使いやすい自動改札機」

旭川市立東陽中学校3年
曾我部美羽さん



「ズボンアゲロー」

幌加内町立幌加内中学校3年
安藝みなみさん



「SNOWダンブ」

旭川市立東陽中学校3年
野島陽依さん

入賞作品は当財団ホームページ(<http://normalize.or.jp/>)でもご覧いただけます。ここに掲載のアイデアの無断使用を禁じます。お問い合わせは当発行所(P2)までお願いします。

介護予防に一役！折り紙細工付きメッセージ

コロナ禍で地域の集まりや趣味の活動がままならない日々が続く中、折り紙細工付きの励ましメッセージカードを高齢者に届けている地域があります。その仕掛人、介護予防センター西岡にお話を伺いました。

取材・文／大藤紀美枝

コロナ禍をみんなで乗り切ろう！

札幌市豊平区西岡地区の高齢者のお宅に、「みんなであつなぐ・つくる・ふれあう」がスローガンの『新すこやか通信』と共に、折り紙細工付きメッセージカードが初めて届けられたのは、2020年4月のこと。届けて回ったのは、札幌市内に53ある介護予防センター

の一つ、介護予防センター西岡の職員たち。「心ひとつに」「みんなであつなぐしよう」といったメッセージカードを作ったのは、同地区でサロン活動をする「折り紙くらぶ」の面々です。

同センターで相談員を務める本間卓也さんと佐藤美保さんは、地域の高齢者にとって、困りごとの相談が気軽にできる頼れる存在。その本間さん・佐藤さんらが、「お変わりありませんか」と声を掛け、お便りや季節の花や人形などの折り紙細工付きのメッセージカードを届けてくれたのですから、喜びもひとしおです。

その後、地域の有志が同メッセージカードのお届け役を買って出、近所の一人暮らしの高齢者などに随時ポストにステイング。他の用途も含め、贈呈総数は5千枚にも及びます。

「励まされた」との「反響に」励まされる」

「コロナ感染防止のため、玄関先でお顔を拝見する程度に留めています。でも、こういうときだからこそ、誰かと・どこかとながつていることを実感したいと思います」と本間さん。「凝った折り紙細工がとても好評です。『励まされた。ありがとう』と言う言葉と共に、近況報告のお手紙やメール、お電話をたくさんいただいています」と佐藤さん。

高齢者を元気づけ介護予防に一役買っている「折り紙くらぶ」は、同センターが介護予防事業の一環として実施している「すこやか倶楽部」から移行したものです。地区センターなどに集まり、気軽に参加できるサロン形式で運営しています。参加者は70代を中心に25人ほど。メンバーの中で折り紙サポーターを養成し、新たに加わった人にマンツーマンで手ほどきしています。

なお、折り紙細工付きメッセージカードを受け取った人の反応は、本間さんや佐藤さんらにより逐一知らされ、作る励みになっているとのこと。

顔が見える関係が安心と元気を生む

「西岡地区は持ち家率が高いこともあって、高齢化率約33%。3人に1人が高齢者という状況ですが、介護認定率は低く、重症化率も低いです。町内会やボランティア活動も活発で、地域の人のつながりが強いことも、介護を必要とする人の早期支援につながっていると

思います」と本間さん。

「介護予防・閉じこもり防止のため、各種事業を行っていますが、コロナ禍でも折り紙細工、ノルディックウォーキング、屋外での体操などに多くの参加がありました。世の中、デジタル化が進んでいます。高齢の方には、なじみのあるモノ・コトがしっくりいくようです」と瀬戸幸司センター長。住民同士においても、住民と相談員においても、顔が見える関係を何よりも重視する同センターの取り組みが、高齢者の「健やかな西岡暮らし」を支えています。



「折り紙くらぶ」が作成し高齢者にプレゼント



「折り紙くらぶ」ではサポーターが手ほどき



介護予防センター西岡の相談室にて。左から本間相談員・瀬戸センター長・佐藤相談員

札幌市豊平区介護予防センター西岡
札幌市豊平区西岡5条12丁目1-2
TEL: 011-581-3000



公益財団法人「ノーマライゼーション住宅財団」 の活動をご紹介します

小誌『WITH LIFE』を発行している当財団は平成元年設立、公益に資する法人として、「ノーマライゼーションの理念に基づき、高齢者や障がい者にとっても安全で安心して快適に暮らせる住生活の整備・向上を通して、すべての人が生きがいをもって生活できる社会づくりと、社会福祉の増進に寄与する」ことを[目的]に、主なものとして下記の[事業]を行っています。

- 当財団では、活動理念・趣旨にご賛同いただける方へ、「賛助会員」の入会をお願いしております。
- 当財団へのお問合せは、本号2頁記載の連絡先へお願いいたします。
- 当財団の詳細につきましては、ホームページ (<http://normalize.or.jp/>) をご覧ください。

1 広報誌『WITH LIFE』 「共に生きる」発行

「生涯、快適に暮らしたい」をテーマに、ノーマライゼーションの理念と実践を紹介する当財団の広報誌です。ノーマライゼーションを実践されている方々による具体策、また、関連事例、関連情報源、福祉住宅の実例などの役立つ情報を紹介しています。



2 助成金により福祉住宅の 建築を支援

高齢者や障がい者にとっても安全で快適に暮らせる住宅、また将来身体機能が低下しても安心して生活できる住宅として新築したりリフォームした建築主、およびグループホームや高齢者向けアパートなどの福祉小規模集合住宅の建築主から応募を受け、審査のうえ今後の参考に資する施工物件に対し

て助成金を給付し、また特に優れた物件については設計施工業者さんを表彰させていただきます。

- 本年度の募集要項(概要)は左記の通りです。詳しくは当財団までお問合せください。
- 募集期間 5月1日～11月30日
- 応募方法 当財団ホームページから所定申請書をダウンロードして必要事項記入・提出
- 助成金 一件5万円～30万円
(総額300万円範囲内)

3 福祉住宅建築助成 実例集『ふれあい』発行

前項の助成対象物件の中から、さらに選考された事例を、写真や図面つきで紹介しています。専門家のアドバイスや、工夫した点、実際暮らしてみた感想なども綴られています。福祉住宅として新築・リフォームを考えている方などにお役立ていただいております。



4 小中学生による 「安全快適アイデア」コンテスト

お年よりや障がいのある人が安心して快適に生活できるための、身近な道具・用具、また安全に外出を楽しめる環境づくりなど、様々な「安全・快適アイデア」を小中学生から絵と文字で提案してもらいます。

- 昨年度(第26回)入賞作品は本号16頁に掲載してあります。
- 本年度の募集要項(概要)は左記の通りです。詳しくは当財団までお問合せください。
- 募集期間 6月1日～10月31日
- 応募規格 画用紙(八つ切り)
- 応募方法 当財団ホームページから所定の応募票をダウンロードして必要事項を記入し、作品の裏面に添付

5 福祉事情に関する情報収集 及び提供

国内外各地の福祉施設や福祉事情などを視察し、小誌『WITH LIFE』でレポートを発表し、また「報告集」を発行しています。





生涯、快適に暮らしたい。