

介護の魅力発信

介護に誇りを  
**KAiGOPRiDE**

一般社団法人熊本県介護福祉士会 会長  
公益社団法人日本介護福祉士会 相談役  
石本淳也

# 皆様こんにちは

- 資格:介護福祉士、社会福祉士、介護支援専門員
- 1992年から特養の介護職、相談職などとして勤務
- 2004年から老健の管理職として2015年まで勤務
- 2008年から熊本県介護福祉士会の会長～現職
- 2014年に日本介護福祉士会副会長、2016年から会長に就任
- 2020年に日本介護福祉士会会長 退任→相談役
- 2020年4月より熊本市内にある社会福祉法人リデルライトホームの特養リデルホーム龍田・リデルホーム黒髪 養護老人ホームライトホームの施設長



一般社団法人認定介護福祉士認証・認定機構 理事  
 一般社団法人KAIGOPRIDE 理事  
 介護福祉士養成施設(大学・短大・専門学校) 非常勤講師

その他、地元を中心にメディア活動などを通じて介護福祉士の広報や普及啓発を行っている

●FM791(熊本cityFM) 毎週土曜日21時から  
 「Chit chat KAIGO」放送中

公職歴:厚生労働省社会保障審議会 介護保険部会  
 介護給付費分科会  
 福祉部会  
 福祉人材確保専門委員会

ほか、内閣府、総務省、厚労省の各種調査・研究事業  
 熊本県第8期高齢者福祉計画策定委員  
 熊本市第5～8期介護保険事業計画策定委員

熊本県・熊本市合同の新型コロナウイルス感染症対策専門家  
 会議委員など

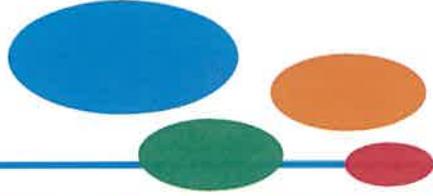
Chit Chat Kaigo  
 放送日  
 19:00-21:30



FM791  
 熊本シティエフエム



FM791ライブ配信  
 「サイマルラジオ」  
 QRコード



# 社会福祉法人リデルライトホーム

(1895年～ハンセン病施設として開設)



理事長挨拶  
Greeting



1951年～ リデルライト記念養老院として事業開始



1991年～ 高齢者総合支援施設として事業開始



【理事長 小笠原 俊祐】



## 理念 Philosophy

Contents [開じる]

- 「自分を愛するよう他人を愛する」
- 「共に喜び、共に泣く」
- 「心を尽くし、力を尽くし」

- 皆さん、いつもありがとうございます！
- Essential workerと呼ばれる昨今
- 「社会にとって不可欠な働き手」
- 国民生活を支える職業という誇りを

**KAIGOU  
PRIDE**

# 地域社会

# Essential worker

介護・福祉サービスを  
必要とする国民  
の「家族」



必要とする国民をささ  
えることは、地域社会  
をささえること



介護・福祉サービスを  
必要とする国民

# コロナ禍において…

- 立ち行かなくなった産業や業界がたくさんある
- 休業や自粛を余儀なくされ、場合によっては廃業や規模縮小などにより、転職したり失業した人々がいる
- しかし、休業することなくリスクに立ち向かいながら最前線で戦う使命感➡医療や介護・福祉業界(その他、社会インフラを担う業)
- 特にネガティブイメージで語られることが多かった、介護・福祉業界の必要性や価値があらためて社会全体で認識された

## 看護、介護、保育など現場で働く方々の収入の引上げ

「コロナ克服・新時代開拓のための経済対策」(令和3年11月19日閣議決定)

Ⅲ. 未来社会を切り拓く「新しい資本主義」の起動

2. 分配戦略～安心と成長を呼ぶ「人」への投資の強化～

(2) 公的部門における分配機能の強化等

① 看護、介護、保育、幼児教育など現場で働く方々の収入の引上げ等

看護、介護、保育、幼児教育など、新型コロナウイルス感染症への対応と少子高齢化への対応が重なる最前線において働く方々の収入の引上げを含め、全ての職員を対象に公的価格の在り方を抜本的に見直す。民間部門における春闘に向けた賃上げの議論に先んじて、保育士等・幼稚園教諭、介護・障害福祉職員を対象に、賃上げ効果が継続される取組を行うことを前提として、収入を3%程度(月額9,000円)引き上げるための措置<sup>49</sup>を、来年2月から前倒しで実施する。

看護については、まずは、地域でコロナ医療など一定の役割を担う医療機関に勤務する職員を対象に、賃上げ効果が継続される取組を行うことを前提として、段階的に収入を3%程度引き上げる。

看護、介護、保育、幼児教育など、新型コロナウイルス感染症への対応と少子高齢化への対応が重なる最前線において働く方々の収入の引上げを含め、全ての職員を対象に公的価格の在り方を抜本的に見直す。民間部門における春闘に向けた賃上げの議論に先んじて、保育士等・幼稚園教諭、介護・障害福祉職員を対象に、賃上げ効果が継続される取組を行うことを前提として、収入を3%程度(月額9,000円)引き上げるための措置<sup>49</sup>を、来年2月から前倒しで実施する。



# 昭和→平成→令和

- 1956年 家庭養護婦派遣制度 長野県
- 1963年 老人福祉法成立 特養・デイサービス・老人家庭奉仕員
- 1987年 社会福祉士及び介護福祉士法成立
- 1989年 高齢者保健福祉推進10か年戦略(ゴールドプラン)
- 1991年 ホームヘルパー1～3級養成研修
- 1994年 新ゴールドプラン
- 1999年 ゴールドプラン21
- 2000年 介護保険制度開始 社会福祉法(旧事業法の改正)



# 振り返り

- 無資格・未経験・宿無し～住み込みでスタートした介護の道
- 寮父ってナニ？おしめ交換？じょくそお？？？
- 人が死ぬ・・・え？昨日まで元気だったのに？
- こんな自分を心待ちにしてくれてる・・・こんな自分のままで本当にいいのか??????
- 自らの生き様で教示してくれる利用者
- 先輩・上司・仲間との出会い → 資格の必要
- あっという間の30年 この道に育ててもらった
- さらに継承→まことに私的だか「誇り」



# 介護大国 日本

- 世界に類を見ない、急速な少子高齢化
- 医療、公衆衛生、豊かな食生活、社会保障制度の充実などにより、長生きできる国
- だからこそ「介護」の必要性が出てきた
- ピンコロといきたい・・・でもそうはいかない現実
- 長生きできることは素晴らしいこと
- 元気で長生きできることを目指す⇒健康寿命を延ばす
- 仮に加齢や病気が理由で要支援・介護になっても自分らしく心豊かな人生を送りたい

**誰がその役割を担うのか？**

# (1)期待される介護福祉士像

昭和62年3月

- ①感性豊かな人間性と幅広い教養を身につけ、人の心を共感的に理解できること。
- ②意志疎通をうまく行って介護を必要とする人との信頼関係を築くことができること。
- ③要介護者や家族の状況に応じた介護を計画的に実践し、その結果を客観的に評価・修正できること。
- ④介護を必要とする人の生命や人権を尊重し、自立支援の観点から介護できること。
- ⑤他の保健医療福祉従事者と連携し、協働して介護できること。
- ⑥資質の向上を図るために自己研鑽できること。
- ⑦後進の育成に努めること。

H19

< 求められる介護福祉士像 >

H29

1. 尊厳を支えるケアの実践
2. 現場で必要とされる実践的能力
3. 自立支援を重視し、これからの介護ニーズ、政策にも対応できる
4. 施設・地域(在宅)を通じた汎用性ある能力
5. 心理的・社会的支援の重視
6. 予防からリハビリテーション、看取りまで、利用者の状態の変化に対応できる
7. 多職種協働によるチームケア
8. 一人でも基本的な対応ができる
9. 「個別ケア」の実践
10. 利用者・家族、チームに対するコミュニケーション能力や的確な記録・記述力
11. 関連領域の基本的な理解
12. 高い倫理性の保持

社会状況や  
人々の意識の  
移り変わり、  
制度改正等

1. 尊厳と自立を支えるケアを実践する
2. 専門職として自律的に介護過程の展開ができる
3. 身体的な支援だけでなく、心理的・社会的支援も展開できる
4. 介護ニーズの複雑化・多様化・高度化に対応し、本人や家族等のエンパワメントを重視した支援ができる
5. GOL(生活の質)の維持・向上の視点を持って、介護予防からリハビリテーション、看取りまで、対象者の状態の変化に対応できる
6. 地域の中で、施設・在宅にかかわらず、本人が望む生活を支えることができる
7. 関連領域の基本的なことを理解し、多職種協働によるチームケアを実践する
8. 本人や家族、チームに対するコミュニケーションや、的確な記録・記述ができる
9. 制度を理解しつつ、地域や社会のニーズに対応できる
10. 介護職の中で中核的な役割を担う

高い倫理性の保持

# 介護由来の唯一の国家資格「介護福祉士」

## 平成の世と共に歩んだ国家資格

- 法的定義 (社会福祉士及び介護福祉士法第二条第二項 平一九法一二五・平二三法七二・一部改正)
- ●「介護福祉士」とは、第四十二条第一項の登録を受け、介護福祉士の名称を用いて、**専門的知識及び技術**をもつて、身体上又は精神上的の障害があることにより日常生活を営むのに支障がある者につき**心身の状況に応じた介護**(喀痰吸引その他のその者が日常生活を営むのに必要な行為であつて、医師の指示の下に行われるもの(厚生労働省令で定めるものに限る。以下「喀痰吸引等」という。))を含む。)を行い、並びにその者及びその介護者に対して**介護に関する指導**を行うこと(以下「介護等」という。)を業とする者をいう。
- **心身の状況に応じた介護**⇒高齢者のみならず、あらゆる状態にある者に対してマッチした介護実践を行うことが出来る、幅広く高度な知識・技術が求められている
- **介護に関する指導**⇒利用者・家族に指導助言することはもちろんのこと、後進の育成も含めた指導スキル、マネジメント力、そしてそれらを実現するために欠かすことの出来ない言語化する能力が求められる

# 介護・福祉

- 「介護」⇒人が人を護る
- 「福祉」⇒幸福の追求
- 介護の知識や技術、マインド(想い)をもって目の前の人を幸せにする仕事

• 介護士× ➡ 介護福祉士○

# 福祉・介護の仕事は

- 人として成長させてくれる仕事
- 人生の様々な生き様を身をもって教えてもらえる
- そして、その学びは自分の大切な人のために活かせる
- 人の幸せは、日々の営みの中にあり、その「幸せ」を利用者と共に創造する仕事
- 人生の幕が下ろされる瞬間まで「生きる」という生命のエネルギーを感じることの貴重さ
- 「あんで良かった」と言われた時…何物にもかえがたい
- こんな自分を必要としてくれている

# 手紙

親愛なる子供たちへ

原住野一不祥、日本郵政院、角智庵、日本郵政院、原住野一不祥、  
作風、原住野一、ストリングス、アレンジ、本居俊一、原

年老いた私が ある日 今までの私と違っていたとしても  
どうかそのままの私のことを理解して欲しい

私が服の上に食べ物をこぼしても 靴ひもを結び忘れても

あなたに色んなことを教えたように見守って欲しい

あなたと話す時 同じ話を何度も何度も繰り返しても

その結末をどうかさえぎらずにうなずいて欲しい

あなたにせがまれて繰り返して読んで絵本のあたたかな結末は

いつも同じでも私の心を平和にしてくれた

悲しい事ではないんだ 消え去ってゆくように見える私の心へと

励ましのまなざしを向けて欲しい

楽しいひと時に 私が思わず下着を濡らしてしまったり

お風呂に入るのをいやがるときには思い出して欲しい

あなたを追い回し 何度も着替えさせたり 様々な理由をつけて

いやがるあなたとお風呂に入った 懐かしい日のことを

悲しい事ではないんだ 旅立ちの前の準備をしている私に

祝福の祈りを捧げて欲しい

いずれ齒も弱り 飲み込む事さえ出来なくなるかも知れない

足も衰えて立ち上がる事すら出来なくなったなら

あなたが か弱い足で立ち上がろうと私に助けを求めたように

よろめく私に どうかあなたの手を握らせて欲しい

私の姿を見て悲しんだり 自分が無力だと思わないで欲しい

あなたを抱きしめる力がないのを知るのはつらい事だけど

私を理解して支えてくれる心だけを持っていて欲しい

きつとそれだけでそれだけで 私には勇気がわいてくるのです

あなたの人生の始まりに私がしっかりと付き添ったように

私の人生の終わりに少しだけ付き添って欲しい

あなたが生まれてくれたことで私が受けた多くの喜びと

あなたに対する変わらぬ愛を持って笑顔で答えたい

私の子供たちへ

愛する子供たちへ

誰しものが歩む人生の一部に深く  
関わる仕事の貴重さ

家族に囲まれ、その生命の誕生を皆が喜んでくれた



誕生

家族の愛情をいっぱい受け  
スクスクと成長



多感な青春時代。人生で一番  
楽しい時を友と過ごす



新しい家族の誕生を喜び、子育てに追われながら、あらためて親のありがたみを知る



気がつけば互いに年を重ね、これからは自分達のゆっくりした生活



いずれ訪れる別れ「生きてきて良かった」と思える最期を迎えたい



成長、遊び、勉強、恋愛、仕事、結婚、生活、子育て、巣立ち、セカンドライフ、フィナーレ

社会人となり、大人の大変さを知る。そして人生の伴侶との出会い



子供の成長はあっという間。巣立ちの時を迎えれば子育ての苦勞も喜びと変わる

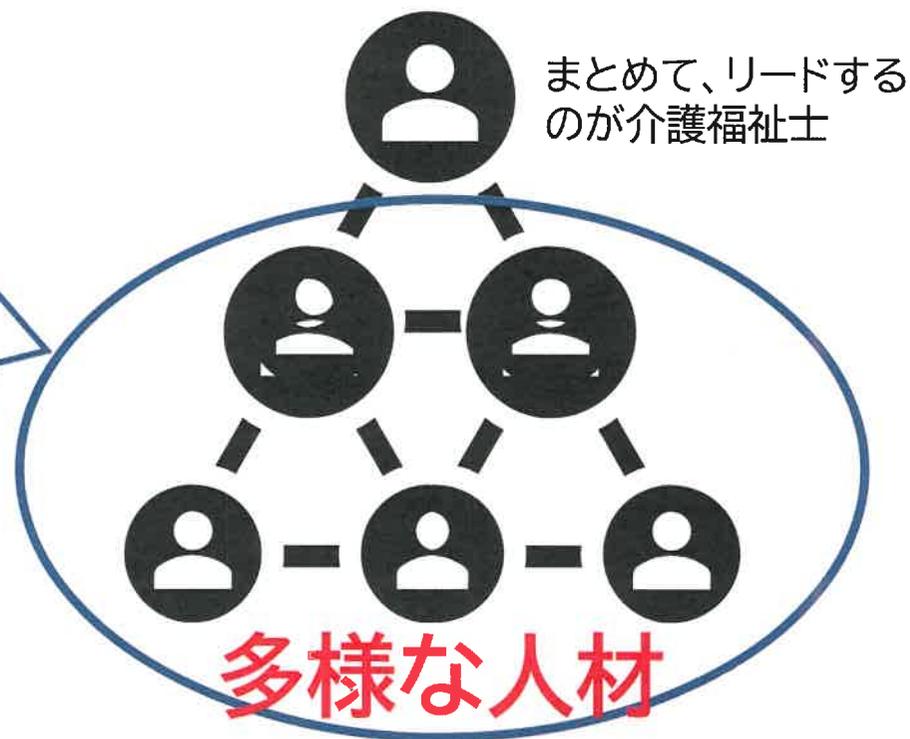


しかし加齢による衰えや予期せぬ病氣等には勝てず。いよいよ人生のフィナーレを歩むことになる



# これからのキーワード「多様性」

- 若者にはエネルギーがある
- ベテランには知恵がある
- 外国人でも真心がある
- 障がい者でも出来ることがある
- 子育て中でも時間はある
- 未経験者でも伸びしろがある



## 石本が考えるプロの「介護」

- 我々を必要とする人に、真摯に向き合うマインド
- 全人的な利用者理解が根拠として存在する
- 専門職として行う介護行為に責任を負う「覚悟」があるもの
- 「再現性」と、利用者主体の「カスタマイズ」が利く

## 石本が考える「介護のプロフェッショナル」

- 目の前の人を「昨日→今日→明日」と幸せにしようとするマインド
- 求められる変化に柔軟に対応するフレキシブルさ
- 磨き・学び・成長することに貪欲であること
- 後進に対して「憧れの存在」であろうとする心意気→**KAiGOPRiDE**

# K A I G O P R I D E

## 介護職の人材不足深刻化

クリエイティブの力で介護をブランディングする

世界を知るクリエイター！  
介護の魅力発信

介護の仕事は、カッコいい。

誰よりもパワフル。誰よりもクリエイティブ。

誰よりも理解してくれて、誰よりも寄り添ってくれる。

誰よりも強い心を持ち、誰よりも優しい心を持つ人々。

消えることなく胸に灯る介護職という名のプライド。

介護を必要とする人々が心地よく暮らすため  
何ができるのか

K A I G O  
P R I D E



私たちは  
現役の  
介護職です。

KAIGO  
PRIDE

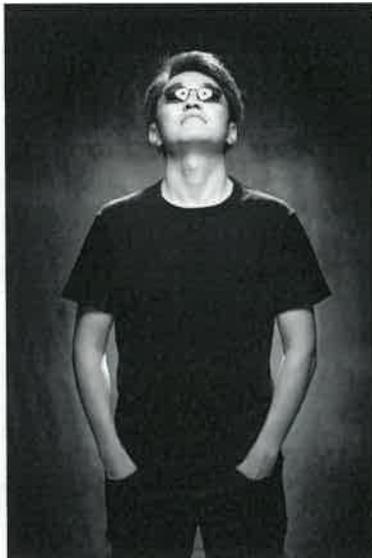
 Manjot



私たちは  
現役の  
介護職です。

KAIGO  
PRIDE

 Manjot



私たちは  
現役の  
介護職です。

KAIGO  
PRIDE

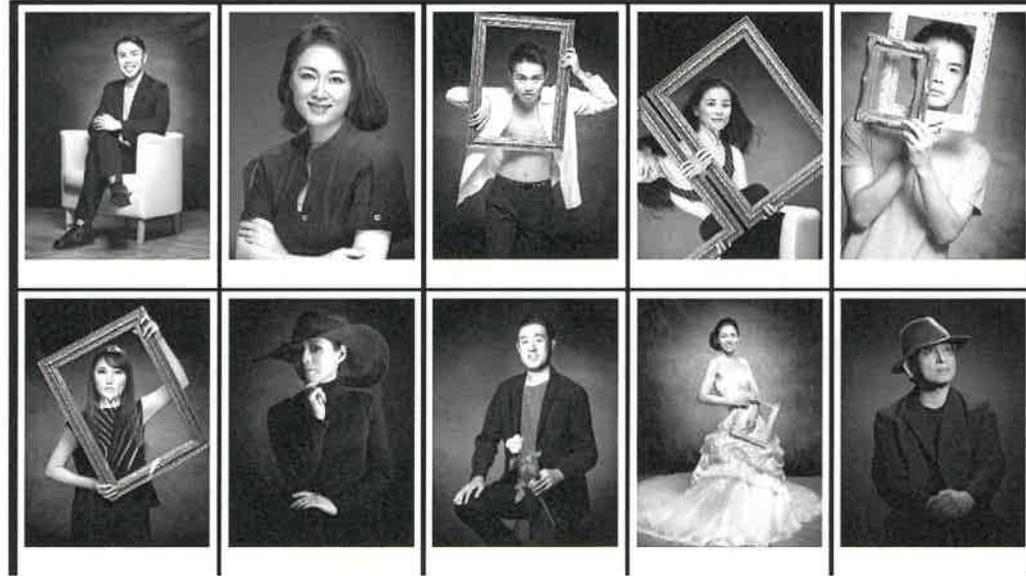
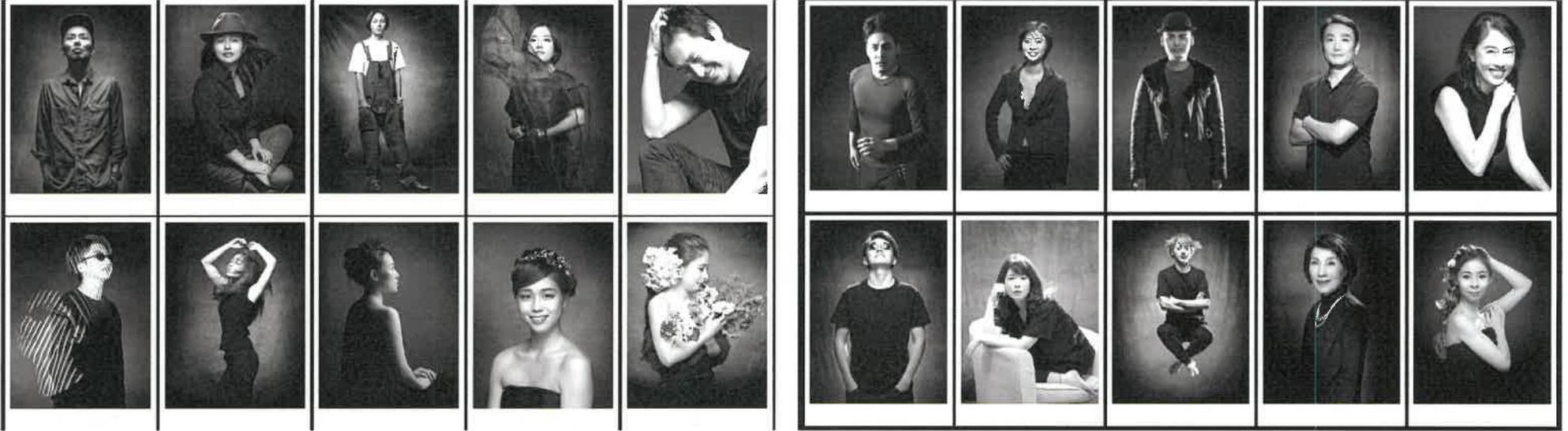
 Manjot



私たちは  
現役の  
介護職です。

KAIGO  
PRIDE

 Manjot



公式ホームページ	<a href="https://kaigopride.jp/">https://kaigopride.jp/</a>
Facebook	<a href="https://www.facebook.com/KAiGOPRiDE">https://www.facebook.com/KAiGOPRiDE</a>
Instagram	<a href="https://www.instagram.com/kaigo_pride/">https://www.instagram.com/kaigo_pride/</a>
YouTube	<a href="https://www.youtube.com/channel/UCs3r23yyJ7cRcwUt9id8m6w">https://www.youtube.com/channel/UCs3r23yyJ7cRcwUt9id8m6w</a>

**KAiGO  
PRiDE**

介護の仕事はカッコいい。  
 介護を必要とする人々が心地よく暮らすため、何ができるのか。  
 誰よりもパワフル。誰よりもクリエイティブ。  
 誰よりも理解してくれて、誰よりも寄り添ってくれる。  
 誰よりも強い心を持ち、誰よりも優しい心を持つ人々。  
 消えることなく胸に打てる、介護職という名のプライド。  
 190万人しかいない、日本が求めるプロフェッショナル。  
 だから、介護の仕事はカッコいい。

Self-respect が社会からの Respect を作る。



**KAiGO  
PRiDE**

- NEWS
- VISION
- ABOUT US
- OUTLINE
- PROJECTS
- CONTACT
- ACCESS

介護の魅力を再認識していただくために、  
 心より介護の魅力を発信していきます。

”介護“の力を  
 拡張・強化する。



**TUK東洋羽毛**

奈良県介護福祉士会様

**眠りがあなたを変える  
スッキリ さわやかに**

意外と知らない「上手な眠り」と「下手な眠り・・・」

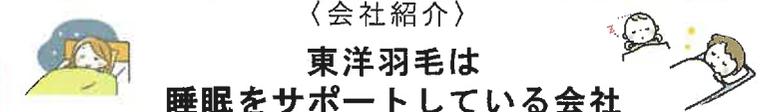


(一社) 日本睡眠教育機構 認定 **上級 睡眠健康指導士**  
**青木 勝則** (東洋羽毛関西販売株式会社)

**TUK東洋羽毛**

〈会社紹介〉

**東洋羽毛は  
睡眠をサポートしている会社**



【健康貢献活動】

**睡眠知識の  
普及活動**

【寝具販売活動】

**快適な睡眠環境  
の提供**

正しい睡眠の情報を提供する  
ことで、社会に還元

快適な眠りができるための寝具  
の開発・提供

**TUK東洋羽毛**

〈東洋羽毛の歴史〉

**1947年**  
(昭和22年)

**赤い羽根の考案に参画**



人々の厚意の結晶である共同募金の精神と羽毛が持つ優しさ、あたたかさに同じ心を感じ、羽毛こそがシンボルに相応しい。そう考えた人の中に、東洋羽毛の創業者、横田春夫がいました。

「赤い羽根」に供給に携わり、羽毛の優れた特性を知った横田は、寝具としての可能性を見出し「羽毛寝具の普及を通して日本の生活文化の向上を目指したい」という使命感を持ちました。そして、自らの手で製造工程を研究し、品質第一に考えた「羽毛ふとん」の製品化へ歩みだしたのです。

**TUK東洋羽毛**

〈東洋羽毛の歴史〉

**1956年**  
(昭和31年)

**第一次南極観測隊に  
羽毛服を納入**



東洋羽毛は1951年頃から日本山岳会マナスル登山隊と共同研究を行い、マナスル登山隊、エベレスト登山隊、当時の防衛庁に羽毛服やシュラフを納入していました。

その実績が認められ、戦後の日本の復活をかけた国家プロジェクト「南極観測」の越冬隊用羽毛服の依頼が舞い込んだのです。その後、ダウンジャケット部門は分離独立して「株式会社ザンター」となり、今でも南極観測隊に納入しているダウンジャケットには、東洋羽毛の「羽毛」が使用されています。

第一次南極観測隊  
羽毛服レプリカ

**TUK東洋羽毛** 【講師紹介】 **青木 勝則** (あおき かつのり)

(一社) 日本睡眠教育機構 認定

(一社) 日本寝具寝装品協会 認定

これまでの活動から得られた情報や経験を活かして啓蒙活動に邁進しております。



各学会等での睡眠セミナー      一般企業での睡眠セミナー

**TUK東洋羽毛** **睡眠健康指導士は、**  
**一般社団法人 日本睡眠教育機構 (JSES)**

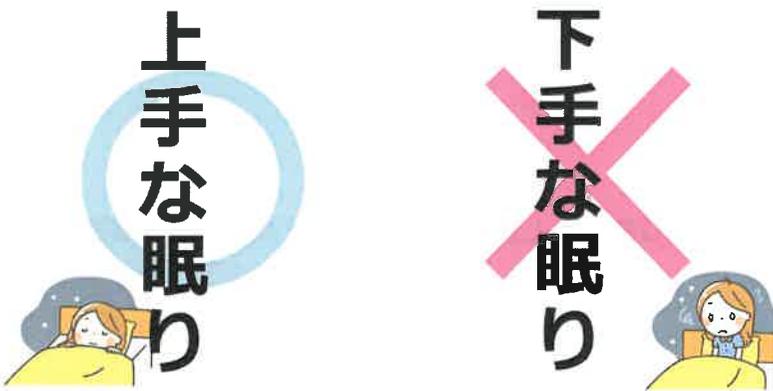
理事長 **宮崎総一郎** 氏



出典：一般社団法人 日本睡眠教育機構 HPより

**TUK東洋羽毛** **眠りについて**

**上手な眠り**      **下手な眠り**

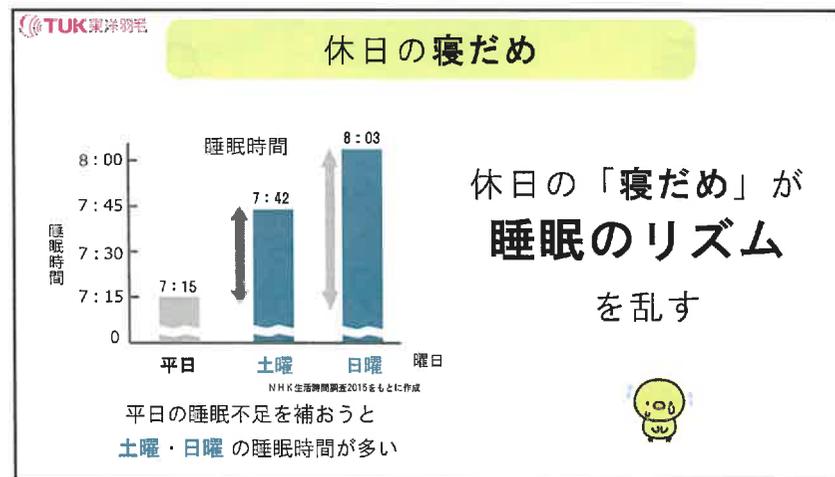


**TUK東洋羽毛** **日本人の5人に1人が**

「睡眠で休養が取れていない」「何らかの不眠がある」と睡眠で悩んでいると回答



※厚生労働省 e-ヘルスネット 「睡眠と健康」より



- TUK東洋羽毛**
- ### こんなことないですか？
- ・ゲーム・動画・SNSなどをして、つつい夜ふかしをしている
  - ・休みの日は、日頃の疲れを解消しようと朝寝坊をしてたくさん寝ている
  - ・運動不足になっている
  - ・時間が空いた時は、日頃の睡眠不足を補おうとたくさん昼寝をしている

TUK 東洋羽毛

こんなことないですか？

- ・夜はシャワーで済ませている 
- ・夜、お酒を飲んでその勢いで寝ることが多くなった 

1つでも当てはまることがあれば、



TUK 東洋羽毛

もしかしたら・・・

**眠りが下手**



**下手な眠り** 

**睡眠負債**

毎日の睡眠不足が、まるで借金の様に積み重なったもの。日々の忙しさに隠れてしまっていて、症状が感じにくく自分で気づかない、気づけない。



**下手な眠り（睡眠負債）のデメリット**

免疫力低下

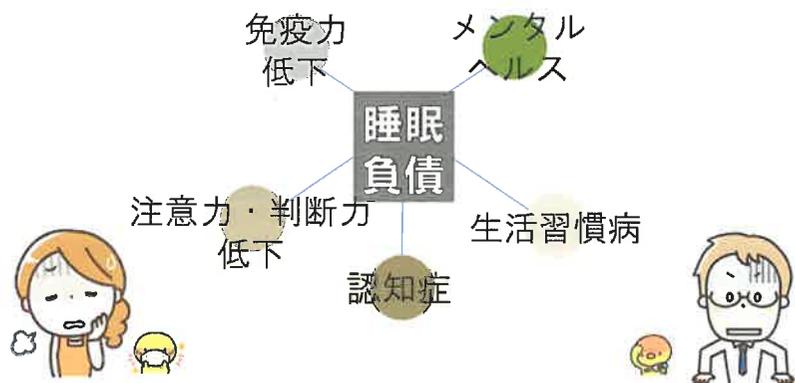
メンタルヘルス

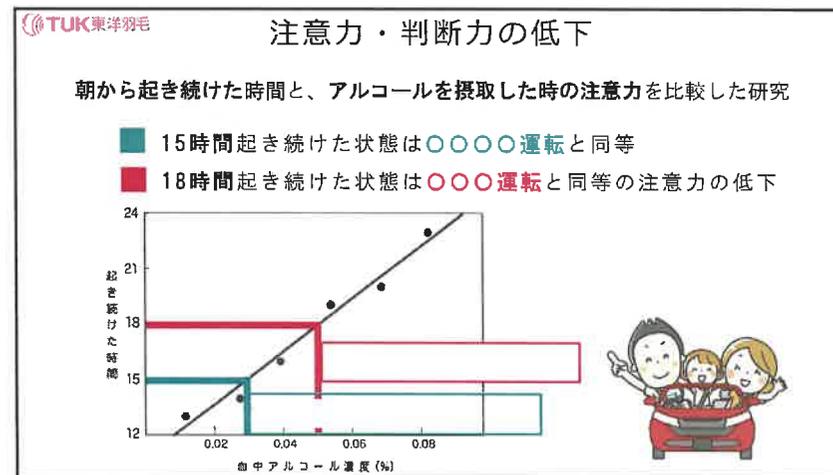
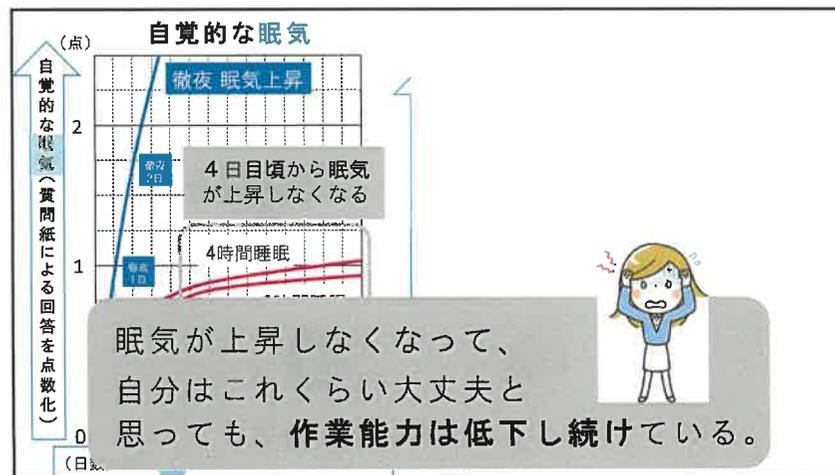
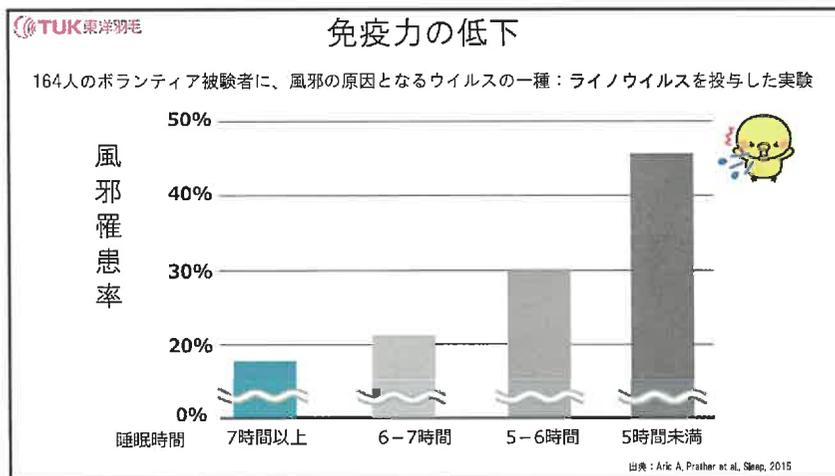
**睡眠負債**

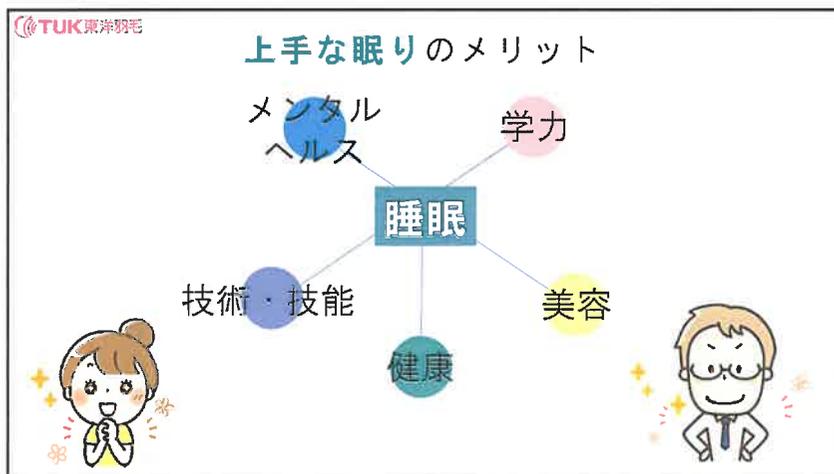
生活習慣病

認知症

注意力・判断力低下







①TUK東洋羽毛

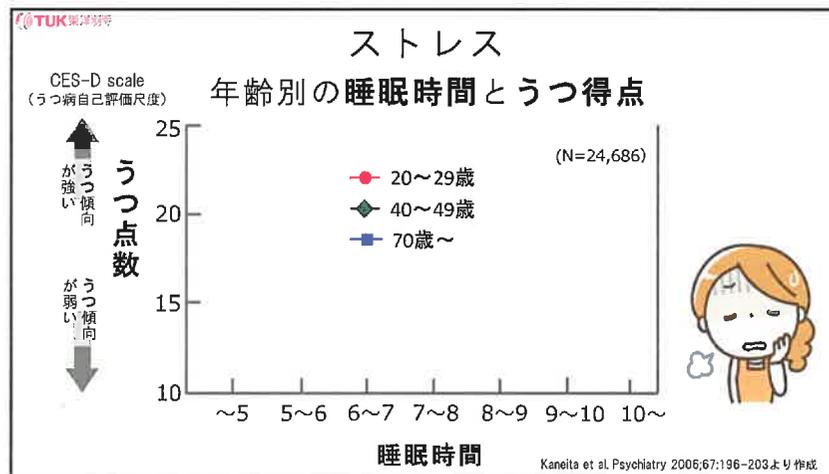
### メンタルヘルス

## 上手な眠り ▶ 前頭葉の働きが良くなる

【感情♥️】  
くよくよイライラが減る、カッとしなくなる

【やる気↑️】  
前向きになれる・建設的な思考

【集中力↑️】  
根気よく続けられる 注意力が持続する  
ひらめきがある



**睡眠時間について**

年齢	不適切な睡眠時間	推奨する睡眠時間	不適切な睡眠時間
0～3か月	13時間	14～17時間	19時間
4～11か月	11時間	12～15時間	18時間
1～2歳	10時間	11～14時間	16時間
3～5歳	9時間	10～13時間	14時間
6～13歳	8時間	9～11時間	12時間
14～17歳	7時間	8～10時間	11時間
18～25歳	6時間	7～9時間	11時間
25～64歳	6時間	7～9時間	10時間
65歳～	6時間	7～8時間	9時間

アメリカ国立睡眠財団 (NSF)

**技術・技能**

画面に数字が出たら、素早く  
その数字のボタンを押す実験



Matthew P. Walker, et al. Neuron, Vol.35, 1-20, 3 July, 2002より改変

**問題**

成績が良かった方はどちら？

**A**

訓練をした後に  
**眠らず**   
に**テスト**をした

**B**

訓練をした後に  
**眠って**   
から**テスト**をした



**上手な眠り**の効果がいっぱい



 **上手な眠りになるための注意点**

- ①□□□□を整える
- ②□□□をためる
- ③深部□□を下げる
- ④お酒 カフ□イン た□こ
- ⑤睡眠□□を整える



**上手な眠りになるための注意点**

①～③

# 謎解き



 **上手な眠りになるための注意点**

①□□□□を整える



 **動物の違いは？**

**昼行性**  
昼：活動 夜：休息・睡眠

**夜行性**  
夜：活動 昼：休息・睡眠

①体内時計  
を覚える

## ①体内時計

睡眠と覚醒の  
リズム  
体温・血圧



自律神経  
ホルモンの  
分泌周期

# コントロール

①体内時計  
を覚える

## 体内時計

体の中にあり 様々な生体リズムを調節している

就寝

眠気 増大

0 皮膚の修復

21 最高体温

3 最低体温

18 スポーツのベストタイム

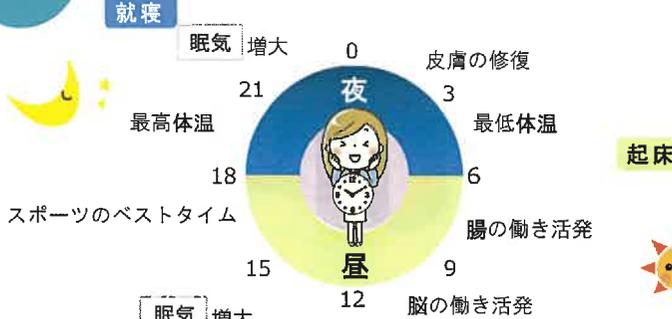
6 腸の働き活発

15 脳の仕事活発

9 記憶カブク

12

起床



①TUK 東洋羽毛

休日に夜更かし・朝寝坊をすると

平日

0 睡眠

21

3

18

6

15

9

12

体内時計

睡眠と覚醒のリズム  
だけが遅くなる

休日

ズレ

0 睡眠

21

3

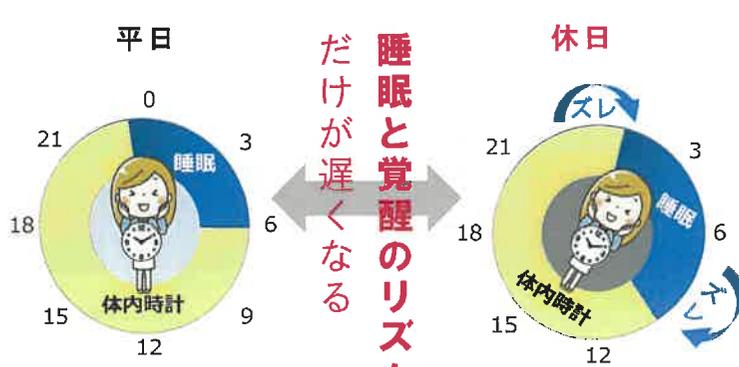
18

6

15

12

体内時計



## 社会的時差ボケとは

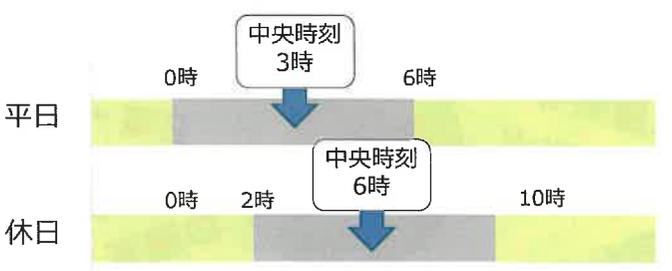
平日と休日の睡眠時間が異なることによる不調が起きている状態

平日

0時 中央時刻 3時 6時

休日

0時 2時 中央時刻 6時 10時



このズレを

# 社会的時差ボケ



社会的時差ボケになると

睡眠と覚醒のリズム  
自律神経  
体温・血圧  
ホルモンの分泌周期



# 体内時計の乱れ



TUK 東洋製毛

## 体内時計が乱れると

- 免疫力低下
- メンタル不調
- 不眠睡眠障害
- 抑うつ
- 欠食夜食



TUK 東洋製毛

## 体内時計（メイン時計）



リズムを乱さないためにも、朝、できるだけ同じ時刻に光を浴びる

 **体内時計（サブ時計）**

各臓器それぞれ  
違う時間




リズムを乱さない  
ためにも、  
朝、できるだけ  
**同じ時刻に朝食**  
をとる

**①体内時計の整理**

 次の問いに関して、正しいと思われるものには○を、間違っているものには×をつけてください。

体内時計は、睡眠覚醒サイクルや自律神経、体温・血圧、ホルモンの分泌などをコントロールしている。

平日に睡眠時間が短いと感じているので、休日は朝寝坊しても、たくさん眠って補うと良い。

**上手な眠りになるための注意点**

**②□□□**  
をためる



**②睡眠圧 = 眠ろうとする力**

 ある一定以上にたまると、  
**強い眠気**がおり  
**深い眠り**へ導く 

**TUK 東洋羽毛** **睡眠圧**

運動すれば ↑

↑

↓

昼寝をすれば ↓

睡眠中は砂時計がひっくり返る

朝 スッキリ!

**TUK 東洋羽毛** **運動の仕方**

- ・ 軽～中度の有酸素運動
- ・ 30～60分
- ・ 週に3～5回程度

**TUK 東洋羽毛** **昼寝のとり方**

**時間厳守**

睡眠深度

覚醒 1  
うとうと 2  
ずんずん 3  
ぐっすり 4

深い眠り

ノンレム睡眠

浅い眠り

レム睡眠

(時間)

16 40 46 106 105 100 80 35

N=147, 実験回数=399夜, 被験者平均年齢=29.6歳  
(Sleep disorders Center, Stanford Universityより)

**②睡眠圧の整理**

②睡眠圧をためる

次の問いに関して、正しいと思われるものには○を、間違っているものには×をつけてください。

運動は睡眠圧を高め、昼寝は睡眠圧を下げる。

眠気がきたら いつでもいいので 20分以内の昼寝をすると良い。

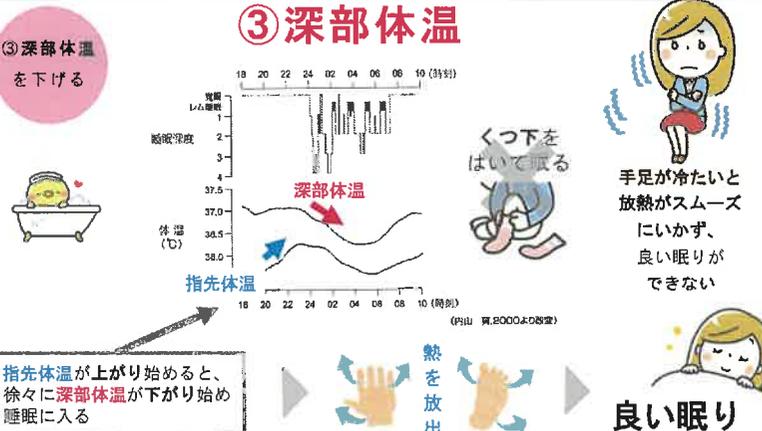
上手な眠りになるための注意点

③ 深部体温を下げる



③ 深部体温を下げる

③ 深部体温

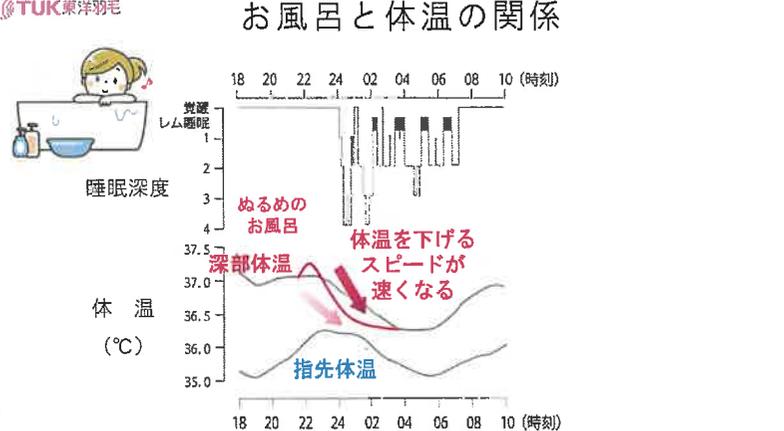


指先体温が上がり始めると、徐々に深部体温が下がり始め睡眠に入る

手足が冷たいと放熱がスムーズにいかず、良い眠りができない

良い眠り

お風呂と体温の関係



ぬるめのお風呂

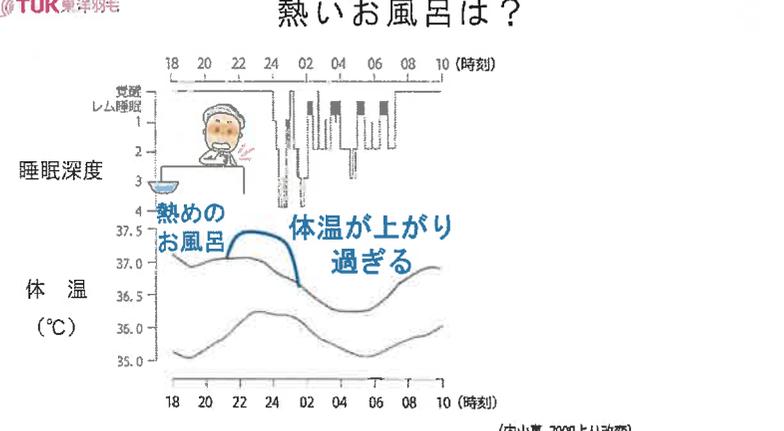
体温を下げるスピードが速くなる

深部体温

指先体温

(内山真, 2000より改変)

熱いお風呂は？



熱めのお風呂

体温が上がり過ぎる

(内山真, 2000より改変)

**③ 深部体温の整理**

③ 深部体温  
を下げる

次の問いに関して、正しいと思われるものには○を、間違っているものには×をつけてください。

お風呂は、上手な眠りのためにはかかせない。

お風呂は寝る直前に入ると良い。



**上手な眠りになるための注意点**

**④ お酒  
カフェイン  
たばこ**



**問題**

眠るためのお酒は、少しなら飲んでもよい。



**④ お酒・カフェイン・たばこ**

④ お酒  
カフェイン  
たばこ

**<お酒>**

- ・利尿作用（トイレが増える）
- ・眠りが浅くなる（中途覚醒）
- ・依存症の恐れ（量の増加）




**就寝3時間前には済ませておきましょう。**

④お酒  
カフェイン  
たばこ

### ④お酒・カフェイン・たばこ ＜カフェイン＞

コーヒー・紅茶・緑茶・ほうじ茶  
に含まれるカフェインが**覚醒作用**  
があります。  
コーヒー1杯で4～5時間も続く  
※高齢者は更に長くなる



夕方には済ませておきましょう。  
寝る前は、白湯、麦茶、そば茶、ハーブティーなど

④お酒  
カフェイン  
たばこ

### ④お酒・カフェイン・たばこ ＜たばこ＞



吸引直後は、リラックスしますが、  
その後一転して**覚醒作用**が数時間  
も持続します。



寝る前のたばこは、気をつけましょう。

④お酒  
カフェイン  
たばこ

### ④お酒・カフェイン・たばこの整理

次の問いに関して、正しいと思われるものには○を、  
間違っているものには×をつけてください。

- カフェインが入っていなければ、コーヒーを飲んでも良い。
- 寝る直前のたばこは、リラックスできるので吸った方が良い。

## 上手な眠りになるための注意点

### ⑤睡眠環境 と整える



⑤睡眠環境を整える

A. 寝室  
B. 寝具

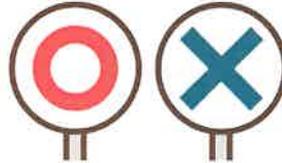


⑤睡眠環境を整える

TUK 東洋羽毛

睡眠環境を整えるための注意点

クイズ



TUK 東洋羽毛

問題

寝室では、エアコンを使わない方が良い。  
エアコンは賢く使いましょう！

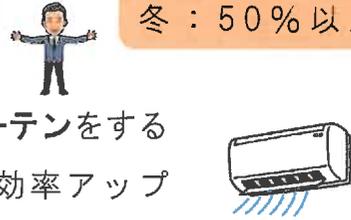
TUK 東洋羽毛

エアコンの賢い使い方

- ・寝室の温度・湿度をキープするように使う

夏：25～28℃	夏：40～60%
冬：16～20℃	冬：50%以上

・窓には、厚手のカーテンをする  
エアコンの効率アップ



**A. 寝室のポイント**

湿度  
夏：40～60%  
冬：50%以上

光  
0.3ルクス  
晴れた日の  
淡い月明り

温度  
夏：25～28℃  
冬：16～20℃

音  
40dB未満  
図書館  
静かな住宅の昼

**B. 寝具のポイント**

⑤睡眠環境を整える

掛けふとんの条件  
・体に馴染むフィット感  
・温かさ  
・爽やかさ、快適さ  
・寝返りしやすい軽さ

敷きふとん（ベッド）の条件  
・極端に沈み込まない支持性  
・体の凸部分の圧迫を和らげる  
・湿気がこもらず爽やか

枕の条件  
・自分に合った枕の高さ  
・好みの硬さ

**B. 寝具のポイント**

⑤睡眠環境を整える

日本人の平均睡眠時間  
**約7時間**

これを1年間（365日）換算すると  
**約110日**になります。

1年のうち **約4か月近く**

**寝具**

**⑤睡眠環境の整理**

⑤睡眠環境を整える

次の問いに関して、正しいと思われるものには○を、間違っているものには×をつけてください。

寝室は、暑すぎても寒すぎても眠りには良くない。

寝具は、好みやデザインだけで選んではいけない。

TUK 東洋羽毛 **上手な眠りになるためのまとめ**

- ① 体内時計を整える
- ② 睡眠圧をためる
- ③ 深部体温を下げる
- ④ お酒 カフェイン たばこ
- ⑤ 睡眠環境を整える



TUK 東洋羽毛 **上手な眠り方**

起きている間の過ごし方

- ① 体内時計を整える
- ② 睡眠圧をためる
- ③ 深部体温を下げる

眠っている間の過ごし方

- ④ 睡眠環境を整える

**急激な改善**



TUK 東洋羽毛 **上手な眠りの効果**

メンタルヘルス

学力

睡眠

技術・技能

健康

美容



TUK 東洋羽毛

早く意識して生活をすればするほど

**上手な眠り** から受ける **効果** を得る **チャンス!**



これで 終わり

ひと言

「睡眠」 ▶ スポーツ、楽器演奏

今日：「眠り」を学んだ

眠りの大切さ

注意点5つ

上手な眠りになるための注意点5つ

これから：家で「眠り」を練習

続ける：睡眠習慣が整う

これから、

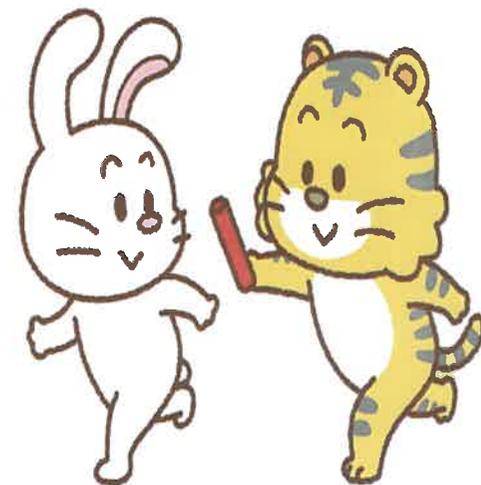
上手な眠り

良い睡眠習慣を身につけましょう！



# 介護の変遷

奈良県介護福祉士会 会長 西本 房乃



# 奈良は福祉の発祥地

- 730年(天平2年)光明皇后が貧困の病人に薬を提供する「施薬院」「悲田院」を設立した事から福祉の創設者と言われる。  
又薬草を用いて治療を行う蒸し風呂「法華寺浴室」を設置した。  
(1,000人の垢を皇后自ら流した)



# 主な福祉の歴史

- 593年➡四箇院設立(聖徳太子)◎悲田院・施薬院・敬田院・療病院
- 1874年➡恤救規則(明治政府が生活困窮者の公的救済を目的の法令で、日本で初めての救貧法)
- 1887年➡岡山孤児院(石井十次)最初の孤児院
- 1946年➡近江学園(糸賀一雄)・知的障害のある子供たちに一生をささげたといわれる。
- 1947年➡児童福祉法制定
- 1949年➡身体障害者法
- 1956年➡長野県にて家庭養護婦派遣事業が始まる。

# 関西最古の養老施設

- 1899年(明治32年)➡神戸老人ホーム(神戸友愛養老院)  
「寺島信江」
- 1899年(明治35年)➡大阪老人ホーム  
「岩田民次郎」

# 明治35年大阪老人ホーム



# 養老院から

- 養老院とは、身寄りのない老人や、社会的・経済的・身体的理由等で、家庭で過ごす事が出来ない老人を収容し世話をするところ。
- 1895年(明治28年)女性のみを対象とした養老院を、イギリス人の夫人伝道師が、東京に「聖ヒルダ養老院」として開始する。
- 養老院という呼び名は1950年(昭和25年)生活保護法により、養護施設と変更される。

# 1963年(昭和38年) 老人福祉法

- その後養老院という呼称は、老人福祉法の制定により「老人ホーム」と改称された。
- 養護老人ホーム……………措置費
- 特別養護老人ホーム……………措置費
- 軽費老人ホーム……………低額料金



# 昭和38年奈良市内



# 奈良県内の最初の主な福祉施設

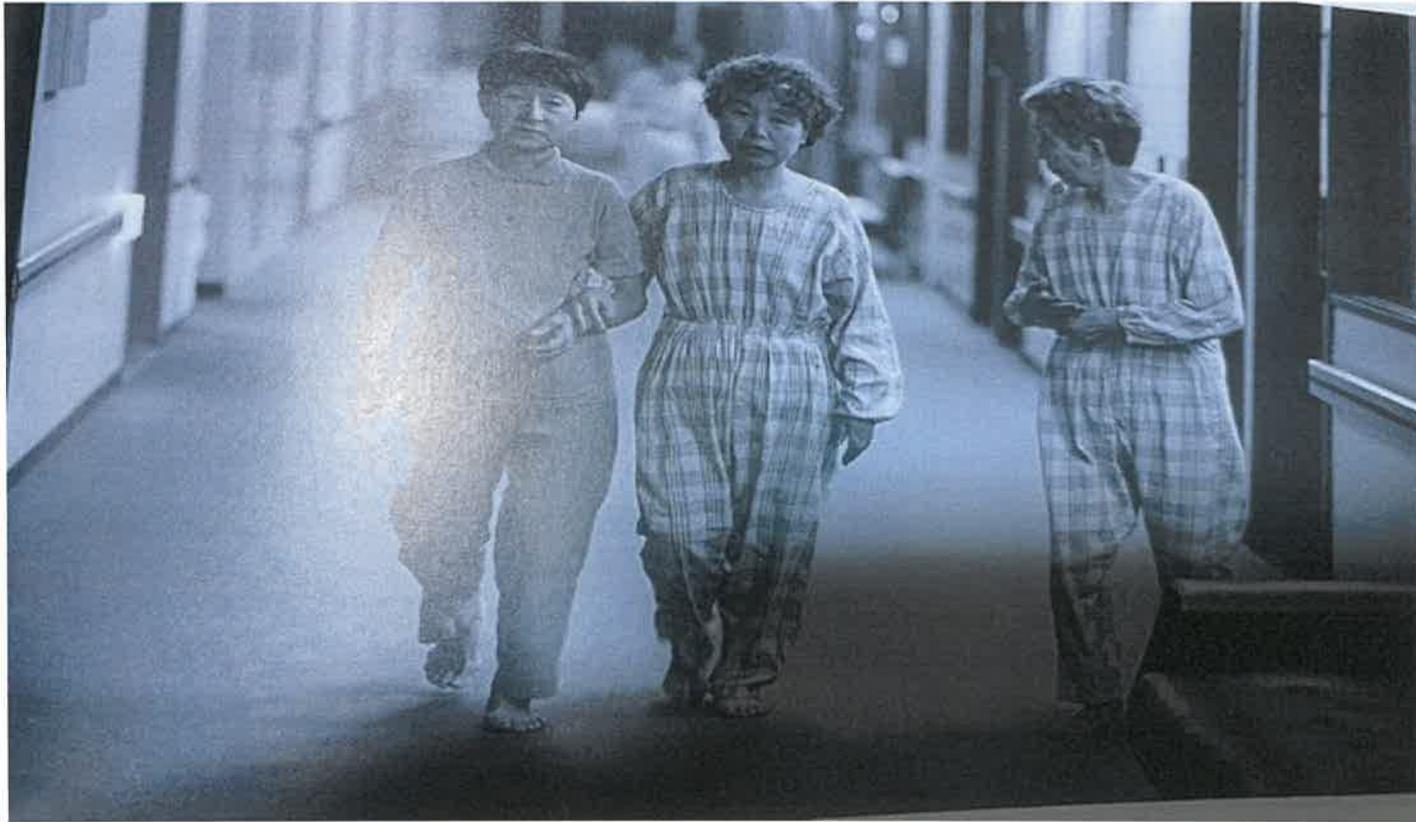
- 長曾根寮➡昭和41年(大倭安宿苑)
- 美吉野園➡昭和45年 (養護は昭和23年から)
- 大和桜井園➡昭和46年
- 梅寿荘 ➡昭和47年
- 当麻園 ➡昭和47年
- 長命荘 ➡昭和48年
- 寧楽の里➡昭和50年

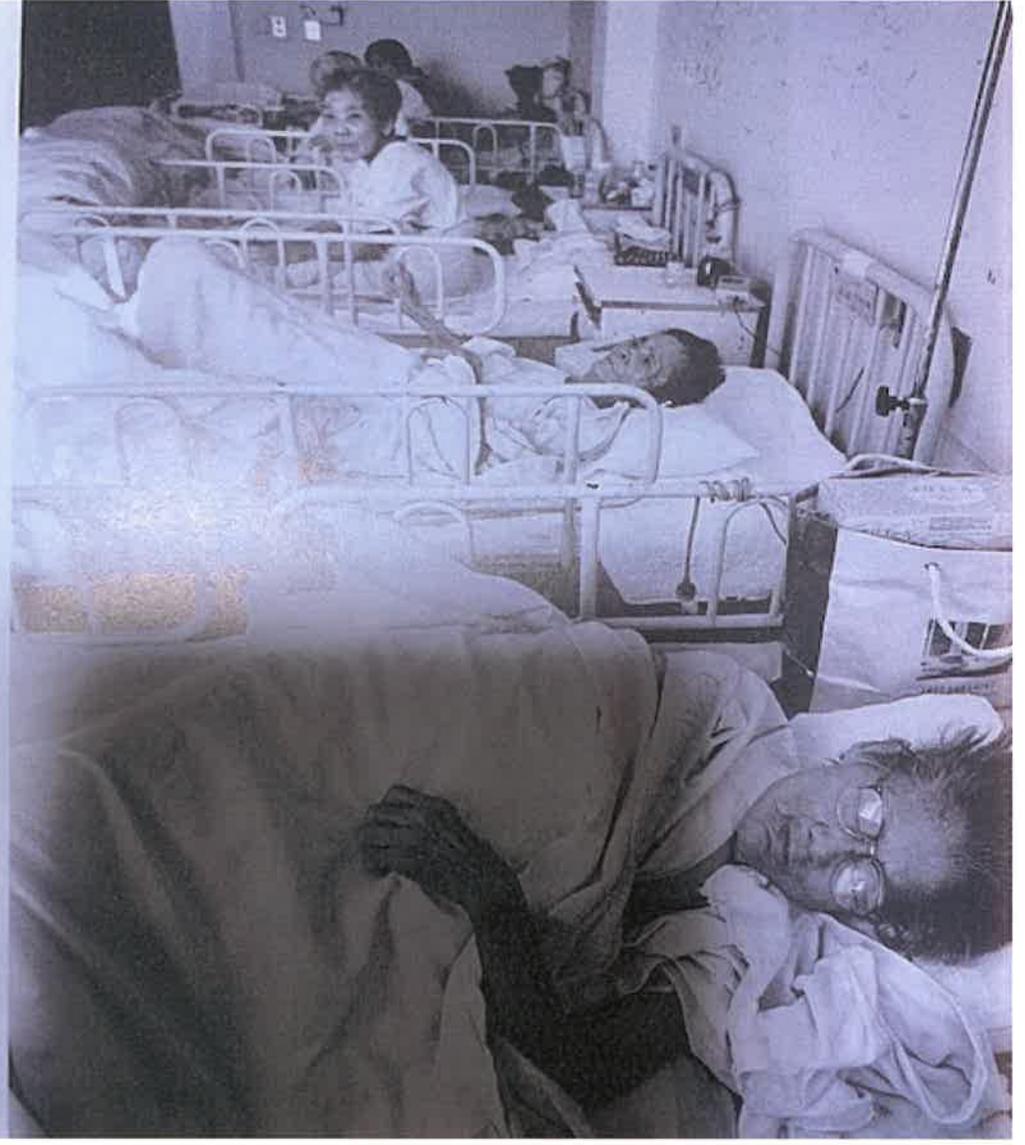
( 現在特養は114施設 )

# 措置時代の施設介護

- 昭和30年代・40年代・50年代半ばまでは「収容の場」であり入所者処遇といわれていた。
- 特養ホームに制度上の変化が起こり始めたのは1972年(昭和47年)ごろからであり、それまでの収容の場から生活の場へと提案されたが、目立って大きく変わる事がなくそれまでの流れを引きずっていた。。

## 措置時代の特養(昭和50年)





# 生活の場へと変化

- おむつの随時交換
- 食事の時間帯の見直し
- 入浴の多浴から個浴へ
- 寝たきり起こしへ



## 措置～契約社会へ

- 1963年～1999年まで措置時代であったが
- 2000年～契約社会へと大きく変化した。「介護保険の導入」
- 処遇～ケア
- 入所者～利用者
- 多床室～ユニットケア・個室へ
- 介護付有料老人ホームやサービス付き高齢者向け住宅等が参入

# 老人家庭派遣制度～ホームヘルパーへ

- 1973年(昭和48年)頃から、当時の老人家庭奉仕員派遣制度から時代の流れと共に、身体障害者・心身障害児へと対象が広がった。
- 1982年(昭和57年)には70時間の学びだったが、1987年(昭和63年)には320時間の研修時間となる。
- 1991年(平成3年)にホームヘルパー(1級・2級・3級)導入
- 2013年(平成25年)homeヘルパー呼称が廃止となり、介護職員初任者研修となる。同時に介護職員実務者研修が始まる。

# 施設介護者の専門性

- 施設介護職員は「寮母」と呼ばれており、施設の主任クラスが受講する研修として「寮母講習会」が箱根で開催される。
- その後1987年(昭和62年)国家資格「介護福祉士」が誕生する。
- ※介護福祉士養成開講当時から20数年は養成校の数・定員も多く満たしていたがここ10数年は閉校・定員割れが続き、現在は多くの養成校は外国人の学びへと変化している。

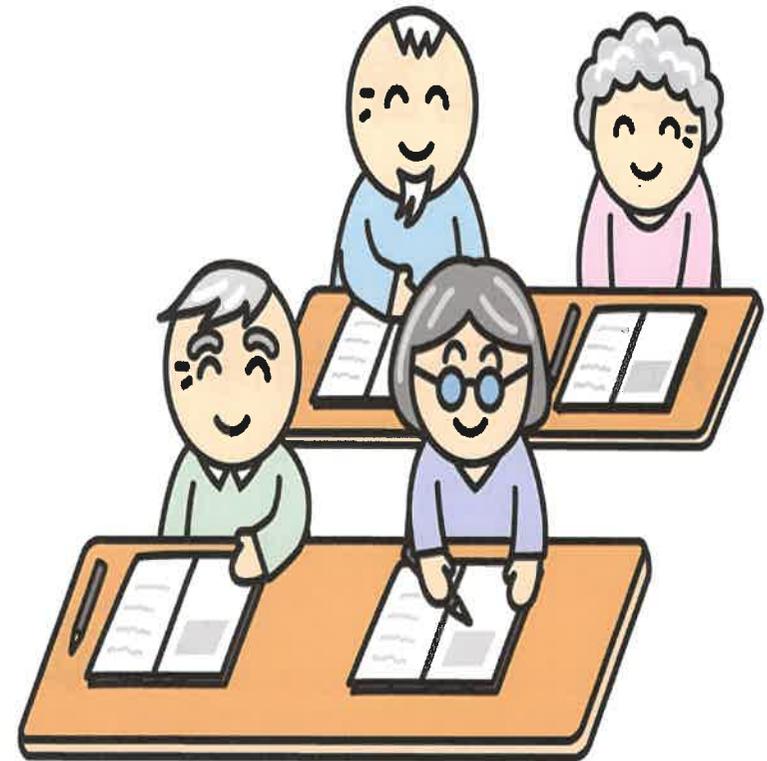
# 利用者の変化

- 令和の時代に移り、利用者も昭和生まれの利用者へと移り変わり認知症高齢者が増加する。

**（ 時代の変化と共に介護職も専門性を意識する必要がある。）**

だから

- 専門性が必要
- 学びが必要
- 国家資格の資質向上



# ( 生涯現役で )

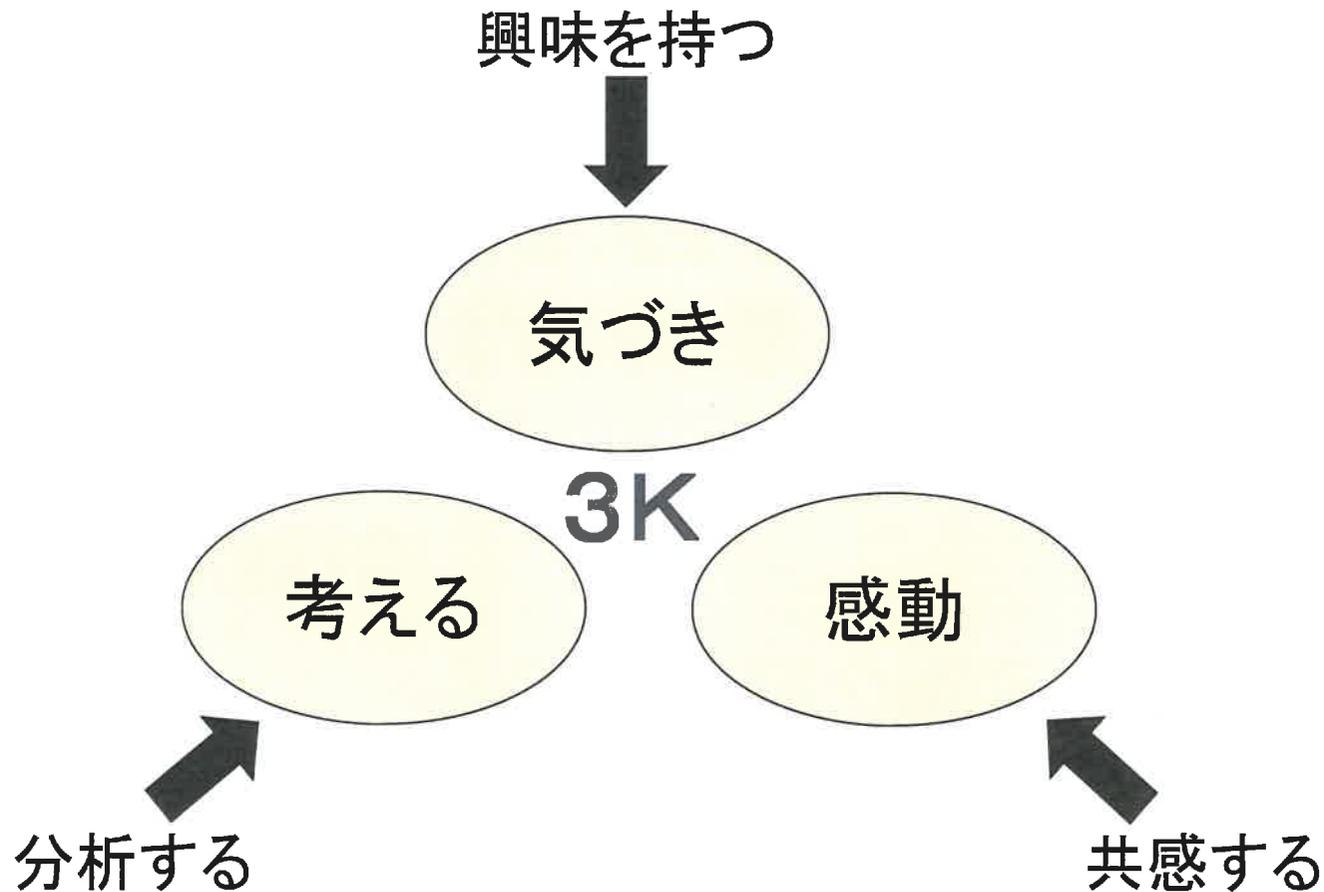
## 今後の介護の動き

### ★人生100年時代

- 生涯現役➡定年延長
- ロボット(AI)➡介護人材不足の解決
- 健康寿命➡3年以上伸ばそう
- 地域ケアシステム➡地域でサポート(今後介護サービスは国から自治体へ移行し、自助・共助等人と地域で支えあう)

# 介護の専門職として

- ・介護福祉士として求められる3つの力 3K(気づき、考える、感動)



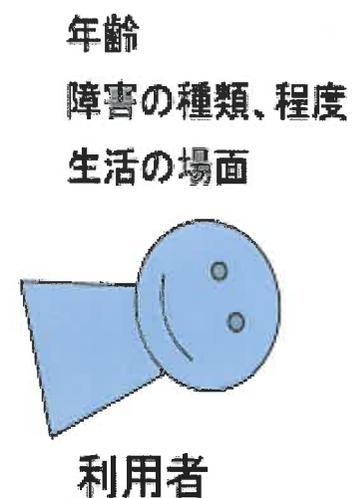
# 介護福祉職は

- ・介護は単なるお手伝い、お世話ではない。
- ・利用者の人生、歴史を受け止め、命を預かる仕事。

- ・本人が行なえることは何なのか？
- ・支援を行う事で何を実現するのか？



責任  
信頼



# 介護福祉士の登録者数

全国➡1874,074人

(令和4年9月末現在)

介護福祉士会会員数39,418人(令和4年11月)

お元気で♡



ありがとう  
ございました。



© dak

