



— VOL.17 —

# '11 春号

求人者とかわず“ほほえみ”  
仲間とかわず“ほほえみ”  
そして、社会に花咲く  
“ほほえみ”をめざして。

2011年4月25日発行  
編集・発行／公益社団法人  
日本看護家政紹介事業協会  
〒162-0064  
東京都新宿区市谷仲之町3-2  
TEL：03-3353-4641  
FAX：03-3353-4326  
フリーダイヤル  
☎ 0120-041-817  
www.kanka.or.jp

あなたの街の紹介所

～和歌山県田辺市より～

家政婦(夫)さんのインタビュー

「明るく前向きな性格なので  
楽しんでこの仕事をしています」



- ・さまざまな症状 Q&A 『逆流性食道炎』
- ・掃除機がけのポイント
- ・身の回りの節電対策 ～キッチン編～
- ・家事の手荒れにおすすめのハンドクリーム

表紙：パンダの親子

## あなたの街の紹介所

全国各地の  
家政婦(夫)紹介所を訪問。  
その魅力をお伝えします。

# 母から私、私から娘へ 地域の方のために 世代を超えて役立ちたい

亡きお母様の跡を継ぎ、31歳とい

う若さで紹介所の代表となった和歌山県(有)ハートフルケア紀南の坂口映津子さん。誠実とやさしさをモットーに24時間お役に立ちます。キヤッチフレーズに、今まで求人者と向かい合ってきました。そのお陰か、依



代表取締役 坂口 映津子さん(左から3番目)と  
スタッフの皆さん。

頼の多くは地域住民や、地域施設の方からの口コミによる紹介です。

「さまざまな悩みを抱えた求人者から電話が掛かってきた時、大切なのは相手に何が必要かを考えること。紹介所で解決できることはもちろん、それ以外のことも、細やかにアドバイスをするよう心掛けています。また、とにかくどうしたら良いのか分からず電話を掛けてくる求人者に対しては、じっくり耳を傾けて話を聞きま

嚙下食の調理実習やベッドへの移乗実習など、ヘルパーとの合同研修にも力を入れています。

家の手伝いという感覚でこの仕事に携わっていた若い頃、お母様から「この仕事は心から好きにならないとダメよ」と言われたそう。「もちろん今は、心からこの仕事が好きです。それに二昨年に入社した娘が、いずれ3代目として跡を継ぐと言ってくれて本当に嬉しかったですね」。今後は、看護師でありケアマネージャーの資格を持つ娘さんの力も借りながら、これからの地域社会の要望に幅広く応えていきたいと語ってくれました。



### Profile

(有)ハートフルケア紀南  
和歌山県田辺市学園30-19  
創業:1970年7月

# 明るく前向きな性格なので 楽しんでこの仕事をしています

寝たきりだった求人者さんと  
歩きながら散歩を楽しむ

この仕事に就く前までは病院の栄養科で、嚥下食や高血圧対応食などの特別食を作っていました。休まず遅刻もせず、32年間働き続けて定年退職をしたところ、五福紹介所に長年勤めていた従姉妹に「仕事が好きなのにもったいないわ」と言われ、家政婦として再び働くことにしました。

7年程お世話をしている求人者さんがいるのですが、当初は寝たきりの生活で歩くのもやっと、会話はほとんどないという感じだったんです。でも私自身、明るくて前向きな性格なので、「こんなお天気の良い日に寝てばかりじゃあもつたいないですよ」と、庭に誘い出したことがきっかけで、徐々に近所へ散歩に行くようになりました。最近は歩きながら、スーパリーやケー

キ屋さんに寄ってお店の人と話をし、近所の草花を眺めてから帰宅するのが日課になつているんですよ。ご家族から「父が元気なのは中西さんのお陰だね」と言われ、嬉しく思っています。

## 周囲の人たちに対して 感謝の心を持ち続けて

今の仕事は本当に楽しく、やりがいがあります。所長とは言いたいことをキチンと伝えられる関係なので、和気



中西 末子さん  
(なかにし すえこ)

### Profile

お住まい: 熊本県熊本市  
花園  
所属: (有)五福家政婦紹介所  
家政婦(夫)歴: 9年

あいあいとやっっているんですよ。私を信頼して任せてくれるので、「所長に迷惑をかけないよう、一生懸命頑張ろう」という気持ちになりますよね。

私のモットーは、「人のお世話をしながら、自分のできることを精一杯やり、周りに感謝をする」こと。所長にはもちろん、一緒に働いている仲間や、また求人者さんや求人者さんのご家族、そして自分の家族には感謝の気持ちでいっぱいです。娘からは「お母さん、毎日楽しそうね」と言われ、主人も時間がある時は車で送り迎えをしてくれます。いくつになっても好きなことを続け、仲間や家族に恵まれて本当に幸せだと思えます。

# お知らせ NEWS

3月11日の東北地方太平洋沖地震により、お亡くなりになられた方々のご冥福をお祈り申し上げますとともに、被災された皆様に対しまして心からお見舞い申し上げます。そして一日も早い復旧・復興をお祈り申し上げます。

予期しない突然の災害、事故などで大勢の人々が巻き込まれた時、その恐怖や悲慘な光景を目撃することによって心理的外傷を被り、身体や精神に支障をきたす恐れがあります。また、被災地より遠く離れていても、余震やテレビ、インターネット等の情報等により、不安が募り健康を害する場合があります。さらに、地震に伴う福島原子力発電所の事

故により、放射能による健康被害の不安が広まっています。

今回は、こうした2次的、3次的な被害に対する対応方法などについて、専門家によるアドバイスが掲載されたホームページをいくつかご紹介いたします。皆様の周りに不安で苦しんでいる方を見かけましたら、これらを参考にしてみたいかがでしょうか。

## 参考サイト

- ◆震災後の心理的被害を食い止めるために  
<http://www.almacreations.jp/seminar/news/20110315.html>
- ◆サイコロジカルファーストエイド  
<http://www.j-hits.org/psychological/index.html>
- ◆災害看護 命を守る知識と技術の情報館  
<http://www.coe-cnas.jp/initmenu.html>
- ◆原子力発電所被害に関する放射能分野の基礎知識  
<http://www.nirs.go.jp/information/info.php?i3>
- ◆福島原発の放射能を理解する  
[http://ribf.riken.jp/~koji/jishin/zhen\\_zai.html](http://ribf.riken.jp/~koji/jishin/zhen_zai.html)



## お便り 募集しています!

『ほほえみ』へのご意見・ご要望をはじめ、身の回りのちょっとした出来事など、皆様からのお便りをお待ちしております。お名前・ご住所・電話番号を明記のうえ下記の宛先まで、メールまたは手紙やハガキ等でお送りください。抽選で**10名様**に、素敵なプレゼントが当たります!

### 宛先

メール: [post@kanka.or.jp](mailto:post@kanka.or.jp)  
件名に「ほほえみ」と記入してください。  
※フリーメールはセキュリティの関係から受信できない場合があります。

郵便: 〒162-0064

東京都新宿区市谷仲之町3-2  
日本看護家政紹介事業協会「ほほえみ」宛

## ▶▶ 今回のプレゼント 10名様 ▶▶

### トリアッとり オリーブハンドクリーム

オリーブオイル配合  
手荒れにやさしいハンドクリーム

P6の「おすすめPick Up」で紹介している商品をプレゼントいたします。

※発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

気づいて  
いますか？

# さまざまな症状 Q&A

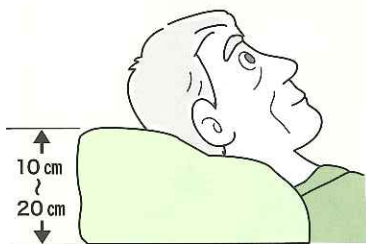
普段、高齢者の方々と接する時間が多いからこそ「あれ？いつもと違うな…」と体の異変に気づくのも早いはず。さまざまな「症状」を事例に、病気の可能性がないかを考えていきましょう。

ぎゃくりゅうせいしょくどうえん

## 逆流性食道炎

**Q.** げっぷが多く、胸やけも…。胃腸が悪いのでしょうか？

**A.** 過度なげっぷ、口の中に酸っぱいものが込み上げてくる、胸やけや胃もたれがするなど、これらの症状が気になる時は、逆流性食道炎の可能性を疑ってみましょう。もともと欧米で多かった症例ですが、脂っこい食事が多くなった現代の日本でも近年増加しており、特に高齢者に多く見受けられます。



食事の後は、すぐに横にならないように気をつけます。また寝るときは、頭部を10～20cmほど高くしてみるのもおすすめです。

**症状** 胸やけは食後だけでなく、横になっている時や朝起きた時などにも起こります。また、酸っぱいものが口まであがってくる、げっぷが増える、食べ物が飲み込みにくい…といった症状も出ます。

**原因** 逆流した胃酸で食道の粘膜が荒れ、炎症が起こります。また、高齢になると食道と胃をつなぐ筋肉が低下し、胃酸の逆流を防ぐことができなくなるのが原因です。

**対策** 脂っぽいもの、塩分の多いもの、熱すぎるものや刺激の強いものは避けて、日頃から消化の良い料理や、和食をとるように心掛けます。食べた後はすぐに横にならないように注意を。また、胃を圧迫すると胃酸が逆流する原因となるため、ベルトでお腹をきつく締めすぎたり、無理に重い物を持たないようにしましょう。

家政婦(夫)の  
ための

**Point!**

本人に、自覚症状がないことがあります。日頃から、胸やけや胃もたれがないかを聞くように心掛けて、普段の食事や生活習慣を改善していきましょう。

※本コーナーで紹介している症例(病名)は、あくまでも可能性を示唆しております。心当たりがある場合は、ご家族や医師に相談してみましょう。

一歩間違えると重大な事故になりかねない「ヒヤリ・ハット」。その発生状況を分析することで、事故を防ぐポイントを知ることができます。さまざまな事例を参考にしながら、安全な介護のコツを学びましょう。

### 事例

掃除をしていたら、掃除機のコードが植物の鉢植えに引っかかり、鉢を倒しそうになった。

掃除は介護と違い普段から自宅でも行っているため、ついつい日頃のペースで行いがちです。しかし自宅の掃除とは違うことがあります。それは時間的な制約があること。さらに自宅とは違って“家の中のどの辺りに、

何が置いてあるか”を、すべて把握しきれないという点です。特に掃除機をかける時の事故として、コードにひっかかって物を倒したり壊したりするケースがあります。掃除をする際には、周囲に注意してから行いましょう。

### 掃除機がけのポイント

#### Point 1 倒れそうな物がないか掃除の前に確認をする

倒れやすい置物があれば掃除前に移動し、掃除が終わったら元の位置へ。テーブルの上にある茶碗やグラスなどは、流し台か高い場所へ置きましょう。また、床に積み上げたチラシや書類は、誤って掃除機で吸い込まないように、一時的に高い場所へ移動を。



家の中にある観葉植物や鉢植え、テーブル上のグラスなどは移動しておきましょう。



掃除機の音で求人者の声が聞こえにくくなるため、周囲には気を配るように。

#### Point 2 求人者のいる場所を常に目でチェックする

掃除機をかけている最中はその大きな音で、求人者の声や物音が聞き取りにくくなります。振り向きざまに掃除機の柄が求人者にあたったり、コードで足をひっかけたりすることのないよう、どこに求人者がいるかをチェックしながら掃除をしましょう。

# 知って得する 家事のコツ



お掃除、洗濯、料理など、覚えておくと便利な家事のコツをご紹介します。

## 今回のテーマ 身の回りの節電対策 ～キッチン編～

### 冷蔵庫

#### ●食品の整理を!

食品を詰め込みすぎると冷気の流れが悪くなり、余計な電気を消費することになります。保存容器やチューブ類などは、庫内で定位置を決めて整理を。賞味期限をチェックし、ムダ買いを避けましょう。



#### ●扉の開閉は少なく!

扉の開閉が多いと冷気が逃げやすく、電気代がかかります。冷気を逃さないためには、冷蔵庫カーテンも効果的です。

#### ●熱いものは冷ます!

熱いものをそのまま入れると、庫内の温度を上げてしまう原因となるので、必ず冷ましてから入れましょう。

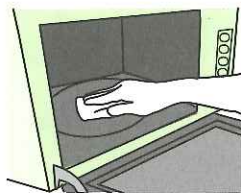
### 電子レンジ

#### ●解凍は効率的に!

冷凍したものを2つ以上解凍する時は、間隔を空けて離れた状態で解凍を。

#### ●庫内は清潔に!

レンジの中が汚れていると、ムダな電気代がかかってしまいます。日頃から、庫内の掃除を心掛けましょう。



## おすすめ!

日々の生活が、ちょっとだけ楽しくなったり豊かになったりする、そんなおすすめのアイテムをご紹介します。

## Pick Up

### 家事の手荒れにも! 自然の恵みのハンドクリーム

#### トレアしっとり オリーブハンドクリーム

保湿力の高いオリーブオイル配合で、カサついた手肌の荒れを防ぐ自然派のハンドクリームです。サラッとベタつかず、また無着色・無香料なので、家事や仕事の合間に気兼ねなく使えます。携帯するのに便利なチューブタイプなのも嬉しいですね。

#### ■オリーブ専門会社を作っています!

オリーブの本場・地中海産の生のエキストラバージンオリーブオイルを、香川県小豆島にあるオリーブ専門会社「東洋オリーブ」が化粧用に精製加工。オリーブは、肌を柔らかくする力を持っているんですよ。



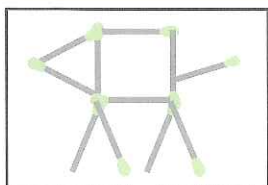
トレアしっとりオリーブハンドクリーム  
(チューブタイプ60g)  
630円(税込)

製造元:東洋オリーブ(株)

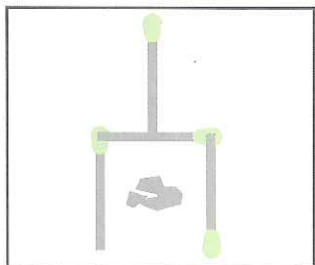
★今回ご紹介の商品を10名様にプレゼント! 詳しくはP3下段をご覧ください。

発想の転換が必要な、マッチ棒を使ったパズルです。  
 マッチ棒を折ったり、新たに足したりしてはいけませんよ。(答えは欄外に)

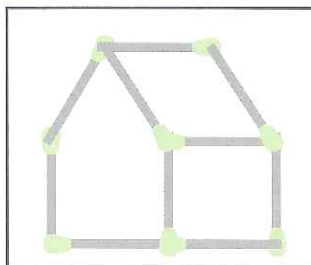
**例題** マッチ棒を2本だけ動かして、動物を後ろ向きにしましょう。



**問題1** マッチ棒を2本だけ動かして、ちりとりの中のゴミを出しましょう。



**問題2** マッチ棒を2本だけ動かして、家の向きをかえましょう。



## 表紙の写真より

## パンダの親子



クッキリと分かれた白と黒の毛に覆われ、笹を食べる姿や愛嬌のある仕草が、なんとも愛らしいパンダ。今年の2月、約3年ぶりに上野動物園にパンダがやってきたことで、現在日本には11頭のパンダがいます。

パンダは1回のお産で通常1頭の赤ちゃんを産み、まれに双子を生むことも。体重が100kg前後もある大人のパンダに比べ、赤ちゃんは1/1000の約100~150g。ほ乳類の中では、親との差がとても大きい動物なのです。生まれた直後はピンク色の肌ですが、約1週間経つと白と黒の毛が始め、そして1ヶ月後によくパンダらしい白黒模様になるんですよ。



〈問題2〉



〈問題1〉

ほほえみ常識力検定の解答:

