



知って



なるほど!



# 介護の

か い ご

# しごと

介護の  
しごとって  
どんなしごと  
かな？

まずは、  
し  
知ることから  
はじ  
始めよう！



# 高齢化社会って何？



北海道でも人口の高齢化が進んでいます

2025年には？



北海道人口の約**3**人に**1**人

2040年には？

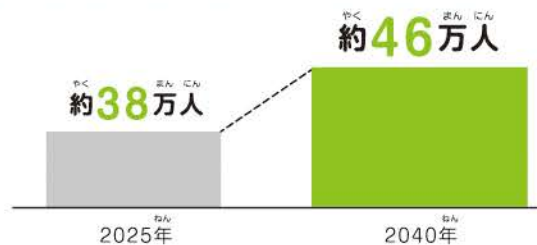


北海道人口の約**2.5**人に**1**人

私たちがくらす北海道は、高齢者の人数が増加しています。このまま進むと2040年には北海道の人口2.5人に1人が65歳以上の高齢者になると予想されています。

介護を必要とする人も今後増えていきます

要支援・要介護認定者数(介護が必要とされる人)



高齢者の人数が増えることで、介護を必要とする人も増える予想されています。北海道で介護を必要とする人の数は2025年には約38万人、2040年には約46万人になると推測されています。このことから、これからますます高齢者を支える介護のしごとは必要になります。

介護のしごとはこれからますます必要とされる大切な職業なんだね！

# 年を取るとどうなる？

理解しよう！キミたちのおじいちゃん・おばあちゃんのこと

年を取ると起こる体の変化

個人差がありますが、年齢を重ねるとからだは弱り病気になるやすく、動くことが辛くなってしまいます。若いみなさんが高齢者の体について理解するだけでも、たくさんの人を支えることに繋がります。



歯が弱り、飲み込むことが難しくなる



- 唾液が減って虫歯ができやすくなる
- 歯茎が弱って歯が抜けやすくなる
- 飲み込む力が弱り、むせやすくなる

筋肉・骨が弱くなる



- 骨がもろくなり骨折しやすくなる
- 関節の軟骨が減って痛み
- 腰が曲がり姿勢に変化が起こる
- 動作がゆっくりになる

視力・聴力が弱くなる



- 目がみえにくくなる
- 耳が遠くなり、高い音などが聞き取りにくくなる

内臓の働きが弱くなる



- 心臓や肺の働きが弱くなり、疲れやすくなる
- 胃腸の働きの低下で下痢や便秘をおこしやすい

介護が必要になる症状や病気の例

● 認知症

物事を認識したり、記憶したり、判断に困るようになり、社会生活に支障をきたす症状のことで、また、認知症の物忘れは、体験したこと自体を忘れてしまうことがあります。



● 脳梗塞

脳の血管に血のかたまりが詰まることで、脳の細胞が壊れてしまう病気です。壊れた細胞の場所によって、手足のマヒや言葉の障がいなどが起こります。



# これからの社会に重要なしごと

# 「介護のしごと」

どんなしごとや資格があるの？

介護のしごとは、病気や障がいによって日常生活が不自由にサポートするプロフェッショナルです。勉強や経験を積んでことで、さらに責任のあるしごとを任されるなど、可能性が広が

なった方の生活を必要資格を取ります。

日常生活を支えて  
いるんだね！

## 主な資格

### 介護福祉士

介護のしごとのリーダーとなる資格。専門的な知識や技術をもって介護を必要とする人の自立生活(希望)を支援します。さらに医療的ケア(たん吸引などの医療行為)の研修により専門知識と技術を修得できます。また、介護するご家族の相談や指導の役割も期待されています。

国家資格



### 実務者研修(修了者)

介護福祉士を目指すために設けられた資格。介護の幅広い利用者に対する、基本的な介護提供能力の習得を目標としています。

公的資格

### 介護職員初任者研修

介護のしごとの入門とも言える資格。介護のしごとに携わる上で最低限の知識・技術・考え方を身につけ、基本的な介護業務を行えるようにすることを目指します。

公的資格

## 主なしごと

食事の介助

家事の援助

着替えの介助

入浴の介助

排せつの介助

相談

レクリエーション

介護が必要な人1人ひとりと向き合い、それぞれ、季節の行事などのレクリエーションの企画は幅広く、それだけに責任もやりがいもあるしごとです。

れの方に最適な手助けをするほか、ゲームや画・実施、さらに、ご家族の相談対応などいろいろ

## その他の資格

### 社会福祉士

社会福祉サービスを提供する人の相談を受けながら、社会的に自立できるようアドバイスを行います。利用できる福祉制度や必要なサービス・情報に関する幅広い知識が求められます。

国家資格



### 介護支援専門員(ケアマネジャー)

介護を必要とする人の相談に乗り、適切なサービスが受けられるよう調整するしごとです。相談者の代わりに市区町村や介護施設、介護サービス事業所などに連絡して最適なケアプランを考え、ケアプランが正しく行われているかどうかの確認も行います。

公的資格

※ケアプラン: 介護サービスなどを利用するにあたっての計画書

いろいろなしごとや資格があるんだね！

# た よう か かい ご げん ば 多様化する介護のしごとの現場

どんな所で  
しごとを  
しているの？

介護施設に入居されている人、  
ご自宅から施設へ通っている人、  
ご自宅への訪問を受けている人  
など、さまざまな環境でくらす  
方々へ向けた介護のしごとがあり  
ます。



訪問入浴

利用者の居宅を訪問し、専用の浴槽を使  
って入浴の介護を行います。



介護老人保健施設

身体・健康状態が安定している方に、  
住宅復帰に向けたリハビリテーショ  
ンを中心とした介護を行います。



グループホーム

共同生活を営む住居で認知症の方へ、  
入浴などの介護や日常生活上の支援  
などを行います。



ホームヘルプ  
(訪問介護)

利用者の居宅を訪問し、  
食事・排せつ・入浴などの  
介護や日常生活の支援を行います。



通所リハビリテーション  
(デイケア)

心身の機能の維持回復や  
日常生活の自立に必要な  
リハビリテーションを行います。



デイサービス

食事・排せつ・入浴などの介護や  
日常の生活動作の訓練などを行います。



特別養護老人ホーム

居宅での生活が困難な高齢者の方に、  
日常生活上の支援や介護を行います。

## 訪問系の介護のしごと

介護事業所の職員が利用者の居宅に訪問して提供する介護サービス

- ホームヘルプ(訪問介護)
- 訪問入浴

## 通所系の介護のしごと

事業所に通う方に提供する介護サービス

- デイサービス
- 通所リハビリテーション(デイケア)

## 施設・居住系の介護のしごと

施設に入居する方に提供する介護サービス

- 特別養護老人ホーム
- 介護老人保健施設
- グループホーム

# 1日密着レポート!

## 介護のしごと

この4月から介護老人保健施設  
セージュ山の手で働き始めたとい  
う社会人1年目の金澤森さん。毎日  
学ぶことばかりだと語る金澤さんの、  
とある日勤の1日取材しました。



### 8:30AM

#### 出勤・準備

出勤するとまず、昨日のカンファレンス(職員同士の話し合い)内容・業務連絡の確認と夜勤帯での入所者の状況を把握し、勤務に入ります。夜勤帯の状況は夜勤のリーダーがまとめておいてくれるので、空いている時間帯に取りまとめ記録を確認し、スタッフ間で情報共有できるようにしています。

### 8:50AM

#### 検温・血圧などの測定

1日の業務内容を分担表で確認し業務に入ります。始めに必要な方へ体温や血圧、血液に含まれる酸素の飽和度などを測ります。体温測定は1日4回程度行い、入所者の体調管理を徹底しています。自分自身も入所者の皆さんが安心して生活を送れるよう、小さな変化も見逃さないように心がけています。

### 10:00AM

#### フリー業務

フリー業務ではフロア全体の状況を見ながら入所者のケアを行います。フロアには約40名の入所者が生活しており、それぞれの方にあわせた排せつケア・水分の提供を行うほか、困ったことがないか、安全に過ごせているかなど、1人ひとりに目を向けたサポートを行っています。



### 11:30AM

#### 昼食準備

昼食の前に食事テーブル・いす・パーテーションの消毒を行います。また、入所者には食事の前の

手洗い・消毒に協力いただいています。昼食時のお茶の準備は熱いお茶が良い方・冷たいお茶が良い方・ほうじ茶・煎茶など、入所者の好みを聞き、個々に合わせた水分の提供を行っています。食事中はTVを消して音楽を流し、食事に集中できる環境を整えています。食後には再度消毒を行います。

### 11:45AM

#### 昼食提供

食事の形態もさまざまで、入所者それぞれの状況に合わせたメニューを提供しています。また月1回、選べるメニューの日・麺のセレクトの日・出前の日などを用意し食事を楽しみにしてもらえよう工夫しています。必要な方には食事介助を行います。誤嚥(食べ物が誤って気管に入ってしまうこと)などの事故がないように入所者の姿勢や食べ方への目配りが欠かせません。食後は口唇・排せつ・臥床(床につくこと)介助を行い、食事量・水分量の記録をとります。



### 12:30PM

#### 休憩

休憩は1時間。セージュ山の手では入所者と同じ食事をとることができるので、実際に食べることで硬い物や誤嚥につながる物などに気づく事ができます。管理栄養士とも連携しながら、より良い食事を提供できるようにしています。

### 1:30PM



#### 活動業務

午前と午後に入所者が活動する時間を設けています。書道・ヨガ体操・手芸・園芸・サッカーの活動など職員の特技や趣味

を活かした活動が多くあります。また施設オリジナルの体操も作っており、入所者からも好評を得ています!コロナ禍ですが少しでも楽しみある生活になるよう、スタッフ一同日々工夫しています。

### 2:45PM

#### おやつ

毎日、3食とは別におやつがあります。おやつの後は入所者の皆さんと体操を行って体をほぐします。また、週1回音楽療法の先生が来てくれるピアノの会も設けています。

### 4:00PM

#### カンファレンス

毎日カンファレンス(職員同士の話し合い)を行います。内容は入所者のケアの方法の見直し・新規入所者の情報共有・事故報告書の分析・解決策共有などです。皆さんが安全・安心して生活を送れるよう、日々の変化を見逃さず、また反省を生かしながらより良いケアの提供に向けて話し合っています。



### 5:00PM

#### 夕食準備・夕食

昼食時と同様、一人ひとりの入所者に合わせた食事の提供と介助を行います。

### 5:30PM

#### 業務終了

#### ◎その他

1日数回消毒の時間があります。デイルーム(食事や活動の時間など多目的に使われるスペース)の消毒の他、全ての水道蛇口・各トイレ内・手すり・ベッド欄・車いすなど日常的に触れる機会が多い場所の消毒を行い感染対策を徹底しています。



介護老人保健施設  
セージュ山の手  
2021年入職

金澤森さん  
(取得資格)介護福祉士

介護老人保健施設で働く  
金澤さんの1日取材しました。

# 介護のしごとをする人に

# 聞きました！

INTERVIEW  
WITH CARE STAFF

## 今後の目標はありますか？

入所者の方からも、職員の方からも頼られる存在になりたいと思います。そのためにはどんな小さな事も真面目に真摯に取り組んでいきたいと考えています。また将来的にはもっともっと現場でいろいろな事を吸収・経験して実力をつけ、ケアマネジャーなどのさらなる資格を目指してより広い視野を身につけたいと思っています。

## 介護のしごとを目指す方にアドバイスをお願いします。

人が好き、人と関わることが好きであれば誰もが目指せる、やりがいがあって自分自身も成長できるしごとだと思います。ぜひ介護の職場で働いてみませんか？待っています！

介護のしごとって  
思いやりが  
大事なんだね！



慌てしまうことが多かったのですが、先輩に「遅くてもいいから1つ1つのことをしっかり丁寧にやるように」と教えられてから、ゆっくりでも安全で確実なしごとができるよう心がけるようになりました。

## やりがいを感じるのはどんなときですか？

セージュ山の手では、新人が必ず1つの研究テーマを決めて、その研究をレポートにして発表することになっていて、僕の担当は「園芸療法」なんです。花や実のなる植物を入所者の皆さんと一緒に育て、その成長などを楽しんだり、昔を思い出してもらうことで心身の健康維持につなげていこうというものなのですが、園芸そのものや、植物が育って行くことを心から楽しんでくれているな、と思えたときは嬉しいですね。また自分が提供したケアで入所者の方が喜んでくれた時にもとてもやりがいを感じます。



1日の業務を密着させてもらった、介護福祉士1年目の金澤さんに、介護のしごとについてお話をうかがいました。

## 介護のしごとについて就こうと思ったきっかけを教えてください。

母が介護福祉士だったことが大きいですね。そのおかげで小さな頃から介護のしごとを身近に感じていましたし、また介護のしごとについて普段から話をしてくれたりもして、母が楽しそうにやりがいを持って働いていた印象が強かったので、高校生になって進路を考える時期に来たとき、ごく自然に介護を専門に学べる大学に行こうと思うようになっていました。

## 介護の現場に立ってみて、どんなことが大切だと感じていますか？

今年の4月に入ったばかりで、毎日学ぶことだらけと言うのが正直なところで(笑)。そんな中でも思うのは、介護というのは人と人との関わりの中で成立するしごとなので、“思いやり”を忘れないということが大切だと感じています。常に入所者の方を最優先に、どんなケアが適切なのかを考えて行動できるよう努力しています。また、まだ経験不足で不慣れな事もあり、とにかく

いろいろなことを学び・吸収しながら経験を積み、

将来はケアマネジャーなどの新たな資格取得にも挑戦してみたいです。

# 1日密着レポート!

## 介護の専門学校

福祉系専門学校  
介護福祉学科1年

佐藤綾音  
さん

介護福祉士の資格取得を目指し、専門学校で日々勉強に励む佐藤さんのとある1日の学校生活を取材しました。



介護の専門学校で学ぶ  
佐藤さんの1日取材しました。

🕒 8:30 AM

### 登校

私は実家から地下鉄で学校に通っています。遅刻などをしないよう、常に「30分前行動」を心がけています。これからの授業では実習もさらに増えてくるので、常に早め早めに行動できるようにしています。

🕒 9:00 AM

### ショートホームルーム

小学校で言う「朝の会」でしょうか。今日1日の授業内容や連絡事項などが担任の先生からクラスの学生に向けて伝えられます。

🕒 9:10 AM



※十分な距離を取った上で撮影の時のみ、マスクを外しております。

### 第1講時「認知症の理解 I」

授業は90分で、その後15分の休み・授業準備時間があります。この授業では、認知症と一言でいってもいろいろなので、どんな種類の認知症が

あり、それぞれどのような症状になるのか、また認知症になると脳がどのような状態になるのか、などを学びます。将来的に、認知症の方を介護するケースも多々あるので、大切な授業です。

🕒 10:55 AM



### 第2講時「こころとからだのしくみⅢ」

からだの構造やしくみ、それぞれの部位がどのような機能なのかを学びます。からだのしくみや機能を知ること、高齢・障がいを持つ方に負担をかけない介護・ケアを知る事にもつながります。またこころとからだの健康や、互いの関連性などについてもこの授業で学んでいます。

🕒 12:25 PM

### 昼休み・昼食

昼休みは50分。この間に昼食をとります。私はいつもお弁当を持ってきているので、教室や2階・7階にあるラウンジなど校内で食事をしています。

🕒 1:15 PM

### 第3講時「介護総合演習 I」

介護のしごとにはいろいろな現場がありますので、各施設の種類や内容、どのようなことを行う施設なのかなど、介護の

しごとについての基礎・一般的な知識について学んでいます。

🕒 3:00 PM

### 第4講時「生活支援技術Ⅳ」

最後の授業は実習です。例えばベッドメイキングといった基礎的なことから、介護者をベッドから車いすに移動する方法・坂道での車いすの操作方法など、介護される側はもちろん、する側の負担も少なくする介護動作のコツなどについて勉強します。先生による直接の指導と学習用動画を組み合わせたりしながらより実践に近い形でケア方法について学んでいます。



🕒 6:00 PM

### アルバイト

授業が終わると週2~3日程度、実家の近くの飲食店でアルバイトをしています。社会経験にもなるのでやりがいがあります!

🕒 10:40 PM

### 家庭学習

毎日、その日の授業の復習やテスト勉強の時間を設けています。2年生になると介護福祉士国家試験に向けての勉強も本格的になり、時間がいくらあっても足りない状態になると思うので、できるだけ自習時間を確保できるようにしています。

Q.介護のしごとを学べる場所は専門学校だけじゃないの?

A.実は高校、大学もあるんです!

専門学校以外でも高校や大学・短大で介護のことを学べたり、資格が取れる学科・学部が増えていきます!

高校  
(公立含む)  
・福祉科など

専門学校  
・介護福祉学科  
・介護環境科  
など

大学・短大  
・臨床福祉学科  
・健康福祉学科  
など

ホームページで調べてみよう!

北海道ホームページ  
<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/h1/kh1/jinza/youseishisetsu/kaigofukushishi.htm>



北海道厚生局ホームページ  
[https://kouseiokyoku.mhlw.go.jp/hokkaido/seikatsu\\_eisei.html](https://kouseiokyoku.mhlw.go.jp/hokkaido/seikatsu_eisei.html)





きっかけは、子どものころに参加した「介護のしごと」バスツアー。  
それから揺らぐことなく、ずっと介護福祉職を目指しています。



福祉系専門学校  
介護福祉学科1年  
佐藤綾音  
さん



学校生活に密着させてもらった福祉系専門学校1年生の佐藤さんに、今学んでいる介護のことについてお話をうかがいました。

介護のしごとを目指そうと思ったきっかけは？

小学生の時に母方の祖母が亡くなって、「何もできなかったな」と落ち込みながら乗っていた地下鉄で目にしたのが「介護のしごと」のポスターだったんです。「こんな職業もあるんだ」と思いバスツアーに参加したのがきっかけですね。その後も何度かバスツアーに参加させてもらって、ますます将来は介護のしごとで就きたいと思うようになり、迷うことなく高校卒業後は介護の専門学校を道路に選びました。

得意、または好きな科目は何ですか？

座学はもちろん大切だと思っていますが、個人的にはみんなと意見を交換する授業だったり、実践的に介護を学べる実習の方が好きですね(笑)。何事も経験してみないと分からないと思っているので。これから実習で身につけられる技術が増えていくといいなと思っています。また、先輩から、今後は手話や点字を学ぶ授業もあると聞いたので、新しい事を吸収できる！と今からとても楽しみにしています。

専門学校に入って良かったと思うことは？

高校の時とは違って、いろいろな世代の方と一緒に学べる、という点でしょうか。高校まではどうしても同世代との交流がメインになりますが、専門学校では幅広い年齢層の方と話したり、意見を交換できたりするのが新鮮ですし、自分にとってもとても良い経験になっていると思います。

専門学校で学んで介護のしごとのイメージが変わったことはありますか？

今までは、介護を漠然と手助けが必要な人によりそう

だけのものだと思っていたのですが、いろいろな介護の形や、さまざまな介護施設があることが分かったことですね。そんな中で具体的に働いてみたい現場も見つかりました。今は、デイサービスで働いてみたいと思いながら日々勉強に励んでいます。

将来、どんな介護福祉士になりたいですか？

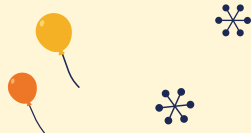
利用者さんの思いや意見を尊重して、それぞれの方にふさわしいケアができる介護福祉士になりたいと思っています。怪我なく、安全に気を付けながら、頼られるスタッフとしてしっかりしごとができるようになりたいです。



学んだことが介護の現場に生きるんだね！







WEBにも **なるほど!** がいっぱいあるよ!  
ぜひ見てみてね!

札幌市 介護のおしごと

検索

<https://www.city.sapporo.jp/kaigo/kaigonosigoto.html>



介護のおしごとPR動画



ダイジェスト版

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_cKfDR4Tywo](https://www.youtube.com/watch?v=_cKfDR4Tywo)



若者編

<https://www.youtube.com/watch?v=B4D0pAYeLPY>

北海道 介護のしごと

検索

<https://kitanokaigo.net>

