京ホ連ニュース



2017年度 vol. 2

発行者:京都府ホームヘルパー連絡協議会



報

告



【第4回研修会(訪問介護員実技研修・訪問介護員基礎研修)】

~いつもの調理にひと工夫!バランスの良い食事づくり~

~介護予防に!噛んで食べることの大切さ~

2018.2.21 @ガレリアかめおか料理実習室

第4回研修会は、訪問介護の基礎である"調理"と、おいしく食べるための口腔ケアについて、実習をとおして学びました。

当初、10 月に調理実習を予定していた研修会が台風 18 号の接近に伴い延期になってしまったのですが、会員・非会員あわせて19名の皆さんにご参加いただきました。

調理実習にはいる前に、塩味の感じ方に関する官能実験を行ったり、減塩の大切さを講義形式で 学びました。その後、管理栄養士の野間智子先生(奈良佐保短期大学准教授)監修のレシピを基に、 乾物の旨味や野菜本来の素材の味を生かした料理を参加者みんなで作るとともに、余った食材で 1 品作り、その内容についてのプレゼン大会も実施しました。

口腔ケアについては、DVD を見ながら、唾液の効能や唾液線のマッサージ方法等について学びました。DVD は参加された事業所に配布しておりますが、若干余部がありますので、ご希望の方は事務局までご連絡ください。







●参加者のアンケートから・・・●

- ・塩気をどう感じるのかの個人差に驚きました。工夫をして塩を減らしてもおいしく調理できるよう心が けたいと思います。
- ・調味料もあまり使わず、あれだけの味が出るとは思わず大変勉強になりました。
- ・唾液腺をマッサージするだけでむせるのを減らすことが出きるのではないかと思いました。
- ロ腔ケアは「健康の第一番」。丁寧に援助していこうと再確認しました。

KBS 京都「笑福亭晃瓶のほっかほかラジオ」に出演しました!

京都地域包括ケア推進機構からの依頼により、本会の幹事である雨林寿美さん(ふきのとう訪問介護事業所)が、11月27日(月)ラジオに出演しました。

看取り対策プロジェクトの一環で、ラジオリレートークと題して、在宅や施設で看取りを支える医療・介護スタッフや、看取りを経験された御家族等をゲストに、平成 26 年度から KBS 京都「笑福亭晃瓶のほっかほかラジオ」内で実施されているものです。

本会 HP からも音源のリンク先を開くことができますので、この機会に是非お聞きください。

【京木連 HP】 http://www.kyoshakyo.or.jp/kyohoren/







京都地域包括ケア推進機構 看取り対策プロジェクト ラジオリレートーク http://www.kyoto-houkatucare.org/mitori/radio-relaytalk/

★会員さんのつぶやき★

今年度の研修会は、グレーゾーン・介護実技・調理実習・・と実施しました。

調理実習では、皆で調理した物を各グループで試食しました。とっても美味しかったです!

内容は、切干大根やポン酢で味付けした炊き込みご飯、サバ缶を使った煮物など、ヘルパーさんの中でも好評でした。私も、自宅で『菜っぱご飯』を調理してみましたよ。大根の葉・ごま油・ポン酢・米。材料も少なく簡単に美味しく出来上がりました。家族にも好評でした。利用者様宅でも調理してみようと思っています。

みなさん、日頃いろいろな悩みをお持ちではないですか?

溜めこまないで、同じヘルパーさん同士話してみませんか?次年度の研修会も参加お待ちしております。

亀岡市社会福祉協議会ホームヘルプセンター 松村順子

●発行元● 京都府ホームヘルパー連絡協議会

(事務局) 〒604-0874 京都市中京区竹屋町通烏丸東入る

京都府社会福祉協議会 地域福祉・ボランティア振興課 内

TEL:075-252-6294 / FAX:075-252-6310

ホームページ: http://www.kyoshakyo.or.ip/kyohoren/