

令和4年度 介護の日 作文・写真コンクール作品集



茨城県老人福祉施設協議会長賞
佐伯 みゆき（いきり苑那珂）「離れていても」



茨城県知事賞
荒井 朱音（サテライトさわの森（特養））「春をつかまえに」



審査委員長賞
稲葉 秋子（延寿館（特養））「96歳の笑顔」



茨城県介護福祉士会長賞
香取 明日美（阿見翔裕園（特養））「大収穫！」



広報委員長賞
大内 千恵子（縦山デイ）「初体験」



佳作 樋田 亮太 (ドルフィンサテライト (特選))
「ガブリ」



茨城県理学療法士会長賞 私たちの介護ヘルパーさん



古河第三中学校 2年生
宮崎 流歌 (みやざき るか)

私のひいおじいちゃんは、認知症でした。認知症になったのは、ひいおじいちゃんが初めてで、家族一同なにかすればいいのかわからず、困っていました。介護はいつも、おばあちゃんにまかせきりでした。

私たちは話し合いました。ひいおじいちゃんの状態は悪くなる一方で、介護ヘルパーさんに、介護を手伝ってもらうためです。みんな、あまり良くは思っていない様子でしたが、おばあちゃんの負担が少しでも軽くなればいいと思い、ヘルパーさんをたのみました。

私たちは、ヘルパーさんに色々教わりました。介護の正しい方法や接し方、バリアフリーへの第一歩、傷つけたくないが傷つきたくない、そんな思いを相談しました。

「あなたたちだけじゃない。」
普段なら嫌う言葉も、救いの言葉に変わりました。「私たちは、なにも変じゃない。私たちだけで抱えこまなくていい」そう思うと、なんだか安

心してしまいました。ずっと変に緊張していた空気が、一気に和んでいきました。日に日に私たちの笑顔は増えていきました。

でも、私たちの笑顔が増えても、ひいおじいちゃんの容態は悪くなっていくばかり、私たちが楽しく介護していても、以前のひいおじいちゃんが戻ってくるわけではありません。いつかは急に居なくなってしまう、そのカウントダウンはすでに始まっている。ふとした時、どうしても考えてしまいました。いつかはその時が来てしまう。だからこそ、後悔されない、後悔しない介護をしようと思えました。

もちろん介護はずっと楽しい気持ちでは出来ません。お互い辛いし嫌な思いもする。だからこそ、よく考えたり、協力し、たまには意見を交わす。自分だけの力ではなく、他の人の力を借りることもある。私たちがここまで介護に積極的になれたのは介護ヘルパーさんのおかげです。介護の「楽しさ」を教えてください「ありがとう。」



佳作 笹本 幸平 (セ・シボンかしま)
「『やっぱ甘酒は最高だっぺな〜!』」



茨城県理学療法士会長賞

私にとっての介護

初めて介護の仕事に就いてからもう18年経つ。私は、高校も普通科、大学も経済学部。介護の勉強は何ひとつしてこなかった。どうして介護の仕事を選んだのかと聞かれる事も多かったが、具体的に説明できる理由はそうなかったように思う。私は核家族で、祖父や祖母とは同居していなかった。なので、介護が一体どんな事なのか、どれ程大変な事なのかを全く理解していなかった。今思えば、知らなかったからこそ、先入観を持つ事なく介護の道に入る事ができたのではないかと思う。

ヘルパーを取得するための実習で、介護施設に行った際、緊張する私に、ある一人の入所者の男性が冗談を言っただけで、実習期間中その男性という人な話をさせてもらう事ができた。この実習で、介護技術だけではなく、まず相手を知る事、相手に自分を知ってもらう事が大切だと学んだ。そして、「ありがとう」と声をかけられる事も多く、感謝をされる気持ちが嬉しくもあった。こんな自分でも人の役に立つ事ができるのかな。と介護の仕事をしようとした決意した。



特別養護老人ホーム
鈴木 考枝 (すずき たかえ) 希望の森

特別養護老人ホームの職員として働く事になった。思っていたよりかはるかに重労働だった。慣れるまでは大変だったが、心が折れそうな時、いつも私を救ってくれたのは、入所者様のありがとうだった。その言葉に、もう少し頑張ろうと力づけられていた。初めて利用者様の看取りに関わらせてもらった時、これで良かったのか。もっと何か出来る事はなかったかと自問自答し、もやもやとした気持ちになった。その時も私を救ってくれたのは家族からのありがとうだった。この仕事には、正解やゴールがない時も多い。だからこそ、やりがいがある仕事だと思える。介護の仕事に就いてから、人に対して優しくなつたと思う。自分の生活においても、困っている人がいたら助けよう。困った時はお互い様だと思いつつ過ごしている。

自分らしく生活していくために、時には誰かの力を借りる事があたり前の世の中になって欲しい。単なるお世話ではなく、その人らしい生き方が出来るようにお手伝いすること。気持ちと気持ちで触れ合い、その気持ちに寄り添えること。これが私が考える介護である。



公益社団法人

茨城県理学療法士会

Ibaraki Physical Therapy Association

茨城県理学療法士会は県内44市町村と
協働して下記の事業を市町村単位で展開し、
県民の健康寿命の延伸を目指します。

★北茨城地域自立支援センター

- 保健・医療・介護・福祉・教育・就労の連携推進をお手伝い
- 理学療法士が在宅生活の構築に関する相談を受け付け
- 北茨城市や関係機関とともに地域包括ケアシステム構築に協力

【相談事例】

- 退院・退所後に自宅での自立した生活がしたい
- 訪問リハビリテーションを受けたい
- 職業性腰痛、介護方法等に関する勉強会の講師を頼みたい
- 障がい児・者や家族からの在宅生活に関する相談をしたい

〒319-1559 茨城県北茨城市中郷町上桜井844-6
北茨城市コミュニティケア総合センター元気ステーション内
TEL: 0293-44-3616



★筑西地域自立支援センター

〒308-0816

筑西市徳持 433-3 (ザ・ヒロサワ・シティ内)
TEL: 0296-47-0294

- 相談支援事業所「ひなた」
(事業実施委託先: 茨城県リハビリテーション専門職協会)
- 無料職業紹介事業

★シルバーリハビリ体操の普及推進

茨城県では、茨城県立健康プラザや市町村の主催する講習会を修了した「シルバーリハビリ体操指導士」による住民主体の介護予防事業が広く行われています。日本理学療法士協会ならびに茨城県理学療法士会では、誰もが気軽に取り組むことができ、介護予防と健康増進に高い効果が認められる「シルバーリハビリ体操指導士養成事業」の普及ならびに「シルバーリハビリ体操指導士」の皆様の活動を応援しています。2022年度はシルバーリハビリ体操フェスティバルにおいて、フレイル・サルコペニア予防を啓発する動画を作成しHPで公開し、理学療法士による電話相談を行いました。またシルバーリハビリ体操はYouTubeからも無料閲覧ができます。



【お問い合わせ先】

公益社団法人 茨城県理学療法士会
〒310-0034 茨城県水戸市緑町3-5-35 (茨城県保健衛生会館内)
TEL: 029-353-8474 FAX: 029-353-8475
ホームページ: <http://www.pt-ibaraki.jp/>

お問い合わせはこちら





茨城県長寿福祉課 長寿企画・援護グループ

〒310-8555 水戸市笠原町 978-6 tel.029-301-3326



一般社団法人 茨城県老人福祉施設協議会

〒310-0851 水戸市千波町 1918 tel.029-241-8529