

はじめに

近年、日本の介護現場では様々な背景をもって働く外国人職員の方が増えました。定住ビザに加え、留学生、EPA、技能実習や特定技能として働く人は、この先もさらに増えていくことでしょう。そのような外国人職員にとって一様に「壁」になるのが「記録」です。このテキストは、今現在、現場で困っている外国人介護職員、これから介護現場で働くとしている外国人、またそのような外国人介護職員の指導にあたる日本人のために作成しました。

介護記録を書くことは、外国人が日本語の教科書で勉強するような作文や感想文とは異なり、書き言葉に加え専門用語が多く含まれると同時に、内容のわかりやすさと正確さが求められます。他の職員に利用者の状態を伝えることはもちろん、必要があれば利用者の家族にその記録を開示することもあります。そのため、「読む」「書く」スキルは、非常に重要だと言えます。

本書は、読む練習、書く練習の両方が効率よく学習できることを目指しています。学習者が、自分で書き込んで学び、現場の職員からの学習支援が受けられるよう、「練習帳」としました。施設によって記録の書き方や表現、専門用語の使い方はそれぞれ異なるため、別冊の解答例にどうわざず、実際に働いている施設の書き方と比べながら学習してほしいと思います。

本書は、2014年に発行された公益社団法人横浜市福祉事業経営者会の『介護現場で役立つ本～介護記録（読み書き）～』をもとに企画されました。当時、学習者が生の介護記録に触れるよう、いくつかの施設にご協力いただき、実際に日本人介護職員が書いた介護記録・業務日誌を参考に、頻繁に使用されている言葉や表現を取り出して載せました。発行から年月が経ち、学習者からの様々な声を参考に手を加え、介護記録についての専門知識の説明を入れ、今回の出版に至りました。

本書の出版に際し、再びご協力を賜りました公益社団法人横浜市福祉事業経営者会、資料収集や作成にあたりご意見をいただいた施設の皆様や外国人職員の方々に厚く御礼申し上げます。また本書の企画・編集・校正を通じ、多くのアドバイスをくださいました、くろしお出版の市川麻里子さん、坂本麻美さんに深く感謝申し上げます。

本書が、日本の高齢者のために介護をしてくださる外国人の皆様のお役に立てるこことを心より願っています。

2022年7月 著者

目 次

第1章 介護記録とは 7

1 記録の大切さ	8
2 文体と専門用語・略語	10
3 書くためのポイント	15
4 介護記録シートの種類	18

第2章 介護記録を読む 21

1 介護記録を読む	22
2 アセスメントシートを読む	42

第3章 介護記録を書く 53

1 介護記録を書く	54
● ウォーミングアップ	54
● チャレンジ①	58
● チャレンジ②	66
● チャレンジ③	68

第4章 介護記録に役立つ言葉・表現 75

1 敬語	76
2 様子・状態を表す言葉	83
3 役立つ言葉・表現	86

付録

□文法解説 90	□体の部位 100
□よく使う漢字 93	□介護用品 101
□日本人の名字 98	□場面別声かけ例 102
□施設のスケジュール例 99	

本書の特徴と使い方

本書の特徴

本書は、実際の施設の介護記録をもとに作られ、豊富な介護記録例を載せています。多くの介護記録を読んで語彙や表現に慣れること、また基本的な表現をもとに自分なりに記録が書けるようになることをを目指したワークブックです。

また日本語能力が初級の学習者でもスムーズに進められるよう、総ルビ（ふりがな）をつけ、専門用語は解説で補足しています。「記録を読む」ことで介護記録に慣れてから「記録を書く」ことへ進み、特別な表現を身に付けることで無理なく学習できます。巻末の付録には本書に出てくる基本的な文法解説や漢字、介護現場で役立つ資料などを掲載しています。

対象者

- 1) 介護施設で働いている外国人職員（留学生、技能実習生、EPA 介護福祉士候補者、特定技能、定住外国人など）
- 2) これから介護施設で働くことと学習を進めている外国人

本書の使い方

■第1章：介護記録とは

介護現場で書かれる介護記録の種類や目的について、基本的な知識を学びます。また、介護記録で使われる専門用語や、記録を書く際のポイントを押さえます。

■第2章：介護記録を読む

[1] 介護記録を読む

●ウォーミングアップ（読む前に）

よく使われる表現を勉強します。使い方を理解すると記録が読みやすくなります。

●チャレンジ（読む練習）

場面別の介護記録を読み、ポイントをつかむ練習をします。辞書を使わずに読み、自分の言葉で質問に答えましょう。【ことは】は介護現場で使われる表現や専門用語の意味、【かくにん】はその記録に出てくる文法項目で、参照ページに解説があります。また【Tips】には内容を理解するための後に立つヒントが書かれていますから、よく読んで細かい状況を確認してください。記録の内容が理解できたら、ふりがなを見ずに読み練習をしてみましょう。

[2] アセスメントシートを読む

●ウォーミングアップ（読む前に）

アセスメントシートでよく使われる専門用語について勉強します。

●チャレンジ（読む練習）

アセスメントシートを見て、利用者の状態を理解する練習です。アセスメントシートをよく読み、✓の項目を見て利用者の状態を想像します。その後、問題をやってみましょう。

■第3章：介護記録を書く

●ウォーミングアップ（よく使う表現を使って書く）

よく使う表現ごとに練習問題をします。例にならって短い文を作つてみましょう。

●チャレンジ①（会話を記録する）

短い会話を読んで状況を理解し、決められた表現を使って記録を書いてみましょう。

●チャレンジ②（状況を記録する）

イラストを見て状況を説明する練習をします。覚えた表現を使い、わかりやすく記録に書いてみましょう。

●チャレンジ③（ストーリーを記録する）

少し複雑な場面の記録を書く練習をします。会話を読み、状況を理解し、自分の言葉で書いてみましょう。答えは1つではありません。書き終わったら施設の職員や模範解答でチェックしてみましょう。

■第4章：介護記録に役立つ言葉・表現

[1] 敬語

敬語の種類とその使い方を学習した後、敬語を使って文を書き換える練習をします。敬語は施設によって使い方が違いますから、書き終わったら施設の職員に確認しましょう。

[2] 様子・状態を表す言葉

介護現場で様子や状況を表すときに使う言葉やオノマトペなどを状況別に勉強します。意味を覚えてから練習問題をやってみましょう。

[3] 役立つ言葉・表現

介護現場でよく使う言葉や似た意味を持つ言葉を勉強します。違いを考えながら練習問題をやってみましょう。

このテキストを使うみなさんへ

ひとりで学習する方へ

まず第1章で介護記録はどのようなものか理解してください。次に第2章で介護記録をたくさん読みます。記録で使う言葉や文法表現を学習し答えることで書く時のポイントを覚えてください。第3章では、自分で実際に介護記録を書いてみて、内容が伝わるかどうか周りの人にチェックしてもらいましょう。第4章では大切で便利な表現がたくさん紹介しているので、ぜひ書く際に使ってみてください。

日本語教師の方へ

介護記録に特化した表現、文法項目を抽出してあります。繰り返し書くことで「記録が書ける」という自信に繋げることができます。別冊の解答例はあくまでも例であり、正解はありません。実際に施設で働いている学習者であれば、施設で日常使っている言葉や表現を聞き取りしながら一緒に考えていくといいでしょう。その際に、日本語の文法的な誤りがないか、利用者に対して失礼ではないか、確認してください。

介護施設の職員の方へ

施設で就労する外国人の日本語レベルは様々です。最終的に介護記録を書くためには、たくさんの記録を読み慣れることが一番の近道です。本書は自分で直接書き込みながら学習してもらうのがねらいです。実際の施設の記録などと比べながらアドバイスしていただくと、実情に即した学習ができると思います。

第2章

介護記録を読む

第2章では、介護記録の読み方を勉強します。介護記録は、話す時の言い方とは違
い、「書き言葉」で書いてあります。また、専門用語や漢字も多く出てきます。初めは
「難しい！」と思うかもしれませんが、たくさん読むうちにだんだんと意味がわかる
ようになっていきます。言葉や表現を覚えながら練習していきましょう。

1 介護記録を読む

日々の利用者さんの介護記録を読む練習をしましょう。この教科書で出てくる記録
は、実際に施設で書かれたものですから、少し読みづらかったり、自分が働いている
施設とは違う表現や言葉を使っているかもしれません。しかし、いろいろなパターン
を読むうちに読み解力もつき、わかる言葉も増えますから、丁寧に練習をしましょう。

2 アセスメントシートを読む

日々の介護記録をより深く理解するために、アセスメントシートを読んでみましょう。
アセスメントシートとは、利用者さんの状態を把握するためにケアマネージャー
が書くものです。ここでは、アセスメントシートに書かれている専門の言葉から利用
者さんの状態を知る練習をします。たくさんの介護専門用語が出てきますから、語彙
を増やすためにもいい練習になります。ぜひチャレンジしてみてください。

介護記録を読む

かいごきろくよ

ウォーミングアップ 読む前に

① よく使う漢字

仕事の中で使う専門の言葉は、漢字の意味が分かると、分かりやすくなります。

[例] 洗髪→髪を洗うこと、歩行→歩くことなど

➡巻末付録(→p.93)の漢字表に仕事の中でよく使う漢字を紹介しています。

漢字の意味と読み方を確認し、練習しましょう。

② 介護記録でよく使う表現

介護記録を読む前に、よく使う表現を理解しましょう。辞書を調べなくてもわかるようにしておくと、記録が読みやすくなります。よく使う表現ですから自分で意味を調べて空欄に書き込み、ぜひ覚えてください。

<input type="checkbox"/> 報告する	<ul style="list-style-type: none"> Aさんが薬を間違えて飲んでしまったので、医務に報告した。 排泄介助時、軟便見られる。看護師に報告。
<input type="checkbox"/> 確認する	<ul style="list-style-type: none"> 褥瘡がないかどうか、確認する。 「転んだ」と言うので確認したが、傷はなかった。
<input type="checkbox"/> 発見する	<ul style="list-style-type: none"> 入浴の時、右腕に小さい傷があるのを発見した。 床に薬が落ちているのを発見。医務に報告する。
<input type="checkbox"/> 観察する	<ul style="list-style-type: none"> 昨晩から高熱が続いている。経過を観察する。 入浴介助時、体の状態を観察する。
<input type="checkbox"/> 誘導する	<ul style="list-style-type: none"> 食堂へ誘導するも、「食べたくない」と拒否あり。 トイレ誘導し、排泄介助を行う。
<input type="checkbox"/> 対応する	<ul style="list-style-type: none"> 二人介助にて対応する。 ナースコールあったため、訪室し対応する。
<input type="checkbox"/> 説明する	<ul style="list-style-type: none"> レクリエーションで行うゲームの仕方を説明する。 口腔ケアが必要なことを説明して、理解していただく。

<input type="checkbox"/> 声かける	<ul style="list-style-type: none"> 「食事の時間ですよ」と声かけした。 声かけるも返事はなく、窓の外をご覧になっていた。
<input type="checkbox"/> 見られる	<ul style="list-style-type: none"> 赤い発疹が見られる。 強い拒否が見られる。
<input type="checkbox"/> 訴え	<ul style="list-style-type: none"> 薬が飲みにくいとの訴えあり。
<input type="checkbox"/> 要望	<ul style="list-style-type: none"> そばが食べたいとの要望あり。
<input type="checkbox"/> 拒否	<ul style="list-style-type: none"> トイレ誘導を行ったが、「行きたくない」との拒否あり。
<input type="checkbox"/> 指示	<ul style="list-style-type: none"> 熱があるため、入浴中止との指示あり。
<input type="checkbox"/> 様子	<ul style="list-style-type: none"> 普段とお変わりない様子。 楽しそうな様子でレクリエーションに参加。
<input type="checkbox"/> ~時	<ul style="list-style-type: none"> 起床時、お腹が痛いとの訴えあり。 排泄介助時、足のふらつきが見られる。
<input type="checkbox"/> ~あり	<ul style="list-style-type: none"> 寒いとの訴えがあり、毛布を持って行った。
<input type="checkbox"/> ~なく	<ul style="list-style-type: none"> 体調が悪そうな様子はなく、午後は居室にて過ごす。
<input type="checkbox"/> ~し	<ul style="list-style-type: none"> トイレ誘導し、介助を行う。
<input type="checkbox"/> ~も	<ul style="list-style-type: none"> 声かけるも、行きたくないとのこと。 確認するも、けがはない様子。
<input type="checkbox"/> ~ず	<ul style="list-style-type: none"> 無理に起こさず、30分後に起床介助。 拒否は見られず。

チャレンジ 読む練習

実際の介護記録を読んでみましょう。下の順序で勉強を進めましょう。

- 1) まずは、辞書を使わないで読みましょう。(漢字を見てイメージすることが大切です。)
- 2) 質問に答えてみましょう。
- 3) わからない言葉は辞書で調べましょう。辞書にのっていない言葉や表現は、(ことば)で確認しましょう。
- 4) 文法(表現)は(かくにん)に書いてあるページを見ましょう。

介護記録には、ふりがなはありません。この教科書ではすべてふりがなが付いていますが、慣れてきたら、自分でふりがなを消して読んでみましょう。施設によって、使う言葉が違うこともあります。辞書に出ていない言葉もありますから、先輩に確認することが大切です。自分が働く施設の記録もたくさん読んで、比べてみてください。

【1】介護記録を読んで、自分の言葉で質問に答えてみましょう。

例

月日	時間	内 容	記入者
10/10	6:00	起床時、声かけにもしっかり返答され、普段とお変わりない様子。 体温 36.5℃ 血圧 125 / 60 脈拍 86	田中

①利用者さんはどんな様子ですか。

起きた時、職員からの声かけにも答えて、いつもと同じ様子。

②職員はどのような対応をしましたか。

声かけをして、検温をしました。

(ことば) 声かけ(する): 声をかける、話しかけること

(かくにん) ~時(→p.90 ④)

起床・就寝

ケースA

月日	時間	内 容	記入者
9/20	6:00	起床時、「おはようございます」と声をかけるも、「起きたくない」「昨日よく眠れなかった」とのこと。無理に起こさず、30分後に再度声かけし、起床介助を行った。	坂本 さかもと

①「おはようございます」と言ったのはだれですか。

②「起きたくない」「昨日よく眠れなかった」と言ったのはだれですか。

③職員はどのような対応をしましたか。

(ことば) 起床介助: 起床の際に手伝うこと

(かくにん) ~時(→p.90 ④), ~も(→p.92 ⑦), ~とのこと(→p.92 ⑬), ~ず(→p.90 ⑥)

ケースB

月日	時間	内 容	記入者
9/20	22:00	夜間、特変なく、良眠される。	山下 やました

①利用者さんはどのような様子ですか。

(ことば) 特変なし: いつもと特に変わらないこと

良眠: よく眠っていること、よく寝ていること

(Tips) 「特変なし」について

「特変なし」という書き方はあまり良い書き方ではありません。「呼吸の状態を観察したが、異常は見られなかった」などを書き加えると良くなります。本当に変わらないのか、「いつもと同じ」とはどのような様子か、よく考えましょう。また、「特変あり」という言い方はありません。

ケース C

月日	時間	内 容	記入者
7/9	23:00	夜間時折、独語や歌を歌うことあり。浅眠気味。	鈴木 すずき

① 利用者さんはどのような様子ですか。

ことば 時折：ときどき

独語：一人で話していること、ひとりごとを言うこと
浅眠：すぐ目が覚めること、眠りが浅いこと

ケース D 認知症の利用者のケース

月日	時間	内 容	記入者
6/1	22:00	廊下を歩かれていたため声をかけると、時折ブツブツとつぶやき、目がうつろな様子あり。「部屋に戻りましょうか」と声かけし、誘導するも拒否が強く、食堂にて過ごされる。	小林 こばやし

① 職員が声かけをしたとき、利用者さんはどのような様子でしたか。

② 職員はどのような対応をしましたか。

③ その後、利用者さんはどうしましたか。

ことば ブツブツとつぶやく：小さい声で何かを言う
目がうつろ：元気がない、ぼんやりしている様子

かくにん ～ため(→p.91 ⑧), ～と(→p.91 ⑩), ～も(→p.92 ⑯), ～にて(→p.92 ⑰)

ケース E 認知症の利用者のケース

月日	時間	内 容	記入者
4/11	21:00	就寝される。	市川 いちかわ
	21:30	センサーコール頻回。「何時だ！」と大声で何度も発語あり、離床していただく。12時頃まで声出しが続く。	
	0:10	「寝かせてくれ」との訴えあり、ベッドに入る。	
	1:50	再びセンサーコール頻回あり、「何時だ！」と何度も大声を出されるため離床していただき、談話室で見守り。 1時間以上声出しが続く。	
	4:20	居眠りされたので、臥床対応する。	

① 21:30、利用者さんにどうして離床してもらいましたか。

② 0:10、利用者さんは何と言ってベッドに入りましたか。

③ 1:50、職員は何をしましたか。

④ 利用者さんが部屋に戻ったのはいつですか。

ことば 頻回：何度も何度も

発語：言葉を発すること（認知症で普段あまり話さない利用者さんが言葉を発する時によく使われる）

離床：ベッドから離れること、臥床：ベッドに横になること

かくにん ～との(→p.91 ⑫), ～ため(→p.91 ⑮)

Tips 「センサーコール」について

ベッドから転倒、転落、転落徘徊などの事故を防ぐためのセンサーのことです。ベッドに取り付けるものやマットタイプのものもあり、ベッドから離れようとするとセンサーが鳴るようになっています。

2 アセスメントシートを読む

ウォーミングアップ 読む前に

「アセスメントシート」は利用者の状態を知るための記録です。専門の言葉がたくさん出てきますから、漢字の意味を考えながら意味を理解しましょう。皆さんがあなたが施設で読む機会は少ないかもしれません、ぜひ専門用語を使う練習もしてみましょう。

[1] アセスメントシートを見てみましょう。どのくらい漢字や言葉がわかりますか。

フリガナ	サトウ	性別	生年月日	介護度
氏名	佐藤ふさえ	(99歳) 女	明治(大正昭和)	12年5月10日 4
ADL 状況				
麻痺	<input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 右上肢 <input type="checkbox"/> 左上肢	両下肢筋力低下	
		<input type="checkbox"/> 右下肢 <input type="checkbox"/> 左下肢		
移動	<input type="checkbox"/> 自立 <input type="checkbox"/> 見守り <input checked="" type="checkbox"/> 一部介助 <input type="checkbox"/> 全介助			
	<input type="checkbox"/> 杖 <input type="checkbox"/> 歩行器 <input type="checkbox"/> シルバーカー	<input checked="" type="checkbox"/> 車椅子 (<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無)		
移乗	<input type="checkbox"/> 自立 <input type="checkbox"/> 見守り <input checked="" type="checkbox"/> 一部介助 <input type="checkbox"/> 全介助			
寝返り	<input checked="" type="checkbox"/> 自立 <input type="checkbox"/> 一部介助 <input type="checkbox"/> 全介助		ベッド柵につかまれば可能	
起き上がり	<input checked="" type="checkbox"/> 自立 <input type="checkbox"/> 一部介助 <input type="checkbox"/> 全介助			
座位	<input type="checkbox"/> 自立 <input checked="" type="checkbox"/> 一部介助 <input type="checkbox"/> 全介助		背もたれがないと座位保持	
排泄	日中: <input type="checkbox"/> 自立 <input type="checkbox"/> 一部介助 <input checked="" type="checkbox"/> 全介助 夜間: <input type="checkbox"/> 自立 <input type="checkbox"/> 一部介助 <input checked="" type="checkbox"/> 全介助		尿意あり。日中3、4回失禁あり。夜間、職員がベッド上でパッド交換	
入浴	<input type="checkbox"/> 一般浴 <input type="checkbox"/> シャワーチェア <input checked="" type="checkbox"/> 機械浴		手が届かないところは職員	
	洗身: <input type="checkbox"/> 自立 <input checked="" type="checkbox"/> 見守り <input type="checkbox"/> 一部介助 <input type="checkbox"/> 全介助		が洗う	
	洗髪: <input type="checkbox"/> 自立 <input checked="" type="checkbox"/> 見守り <input type="checkbox"/> 一部介助 <input checked="" type="checkbox"/> 全介助			
更衣	上衣: <input type="checkbox"/> 自立 <input checked="" type="checkbox"/> 見守り <input type="checkbox"/> 一部介助 <input type="checkbox"/> 全介助		ズボンを上げるのは職員が行う	
	下衣: <input type="checkbox"/> 自立 <input checked="" type="checkbox"/> 見守り <input type="checkbox"/> 一部介助 <input type="checkbox"/> 全介助			
視力	眼鏡の使用: <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有			
聴力	補聴器の使用: <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有 (<input type="checkbox"/> 右 <input type="checkbox"/> 左)		重度の難聴のため耳元で大きな声で話す必要あり	
コミュニケーション能力	言語障害: <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有			
	コミュニケーション: <input checked="" type="checkbox"/> 可能 <input type="checkbox"/> 一部介助 <input type="checkbox"/> 不可能			
睡眠状態	<input checked="" type="checkbox"/> 良眠 <input type="checkbox"/> 浅眠 <input type="checkbox"/> 不眠 ()			
心理行動・精神症状 (BPSD)	<input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有 (<input type="checkbox"/> 徘徊 <input type="checkbox"/> 異食 <input type="checkbox"/> 介護拒否 <input type="checkbox"/> 不穏 <input type="checkbox"/> 妄想 <input type="checkbox"/> 暴言 <input type="checkbox"/> 暴力 <input type="checkbox"/> 不潔行為) <input type="checkbox"/> その他			
食事	<input type="checkbox"/> 自立 <input checked="" type="checkbox"/> 一部介助 <input type="checkbox"/> 全介助			
食事形態	主食: <input checked="" type="checkbox"/> 米飯 <input type="checkbox"/> 五分粥 <input type="checkbox"/> 全粥 <input type="checkbox"/> ミキサー <input type="checkbox"/> その他			
	副食: <input checked="" type="checkbox"/> 常菜 <input type="checkbox"/> 一口大 <input type="checkbox"/> キザミ <input type="checkbox"/> ミキサー			
	水分: トロミ: <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有			
アレルギー	<input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有			
口腔ケア	<input type="checkbox"/> 自立 <input checked="" type="checkbox"/> 見守り <input type="checkbox"/> 一部介助 <input type="checkbox"/> 全介助			
義歯	<input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有			
その他	物忘れがひどく、直前のことでも忘れていることがある			

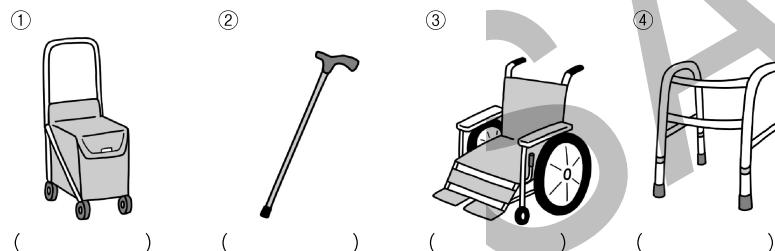
[2] アセスメントシートの言葉の意味を調べてみましょう。

言葉	意味
ADL 状況	
特記事項	
麻痺	
右上肢	
左下肢	
移動	
移乗	
自立	
見守り	
一部介助	
全介助	
杖	
歩行器	
シルバーカー	
車椅子	
寝返り	
起き上がり	
座位	
排泄	
入浴	
一般浴	
機械浴	
洗身	
洗髪	
更衣	
上衣	
下衣	
視力	
聴力	
補聴器	
コミュニケーション能力	
言語障害	
睡眠状態	
良眠	
浅眠	
不眠	
心理行動	
精神病状	
徘徊	
異食	
介護拒否	
不穏	
妄想	

言葉	意味
暴言	
暴力	
不潔行為	
食事形態	
主食	
副食	
米飯	
五分粥	
全粥	
ミキサー	

【3】下の絵に当てはまる言葉を□から選びましょう。

- a. 杖
b. 歩行器
c. 車椅子
d. シルバーカー

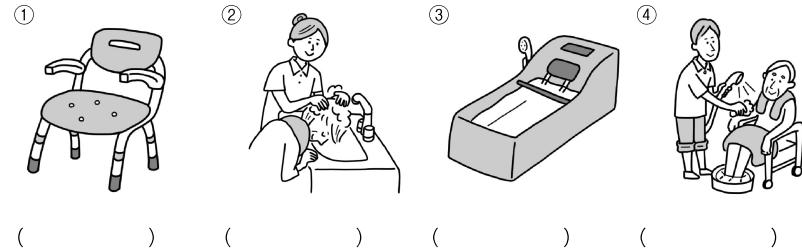


() () () ()

言葉	意味
常菜	
一口大	
キザミ	
ミキサー	
トロミ	
アレルギー	
口腔ケア	
義歯	

【4】下の絵に当てはまる言葉を□から選びましょう。

- a. シャワーチェア
b. 機械浴
c. 洗身
d. 洗髪



() () () ()

【5】□の中から行動や症状に関する言葉を選びましょう。

- a. 妄想
b. 徘徊
c. 不潔行動
d. 不穏
e. 異食

- <例> 介護職員にバカ等の悪い言葉を言うこと (暴言)
 ① 興奮していたり、落ち着きがない様子 ()
 ② 目的もなく歩き回ること ()
 ③ 実際にはないことを本当のことのように思いこむこと ()
 ④ 食べ物でないものを口にいれてしまうこと ()
 ⑤ 便や尿を触ったりすること ()

【6】□の中から食事に関する言葉を選びましょう。

- a. 全粥
b. 主食
c. 一口大
d. キザミ
e. トロミ
f. アレルギー

- ① 坂本さんにはえびの()があります
さかもと
② 吉田さんは嚥む力が弱いので、()食です。
よしだ かちから よわ
③ 田中さんは昨日むせたので、水分には、()をつけてください。
たなか きのう
④ 木村さんの()は()、副食はミキサー食です。
きむら
⑤ 食事介助時、副食は()にして提供してください。
しょくじかいじょじ ふくしょく ていきょう

コラム

①

日本のお風呂事情

ふろじょうじ

みなさんの国では、湯船に入る文化がありますか。日本では、「お風呂に入る」と表現するように、シャワーを浴びるだけでなく湯船に入ることが好きな人も多いですよね。日本では季節によって、お風呂のお湯に香りをつけて楽しめます。入ったことがあるお風呂がありますか。

菖蒲湯

5月の端午の節句には、菖蒲湯に入れます。病気にならないことを願って、お湯の中に菖蒲(ショウブ)の葉を入れます。ショウブの良い香りでリラックスできるだけでなく、血行が良くなり、身体が温まり、腰痛などの痛みもよくなります。

ゆず湯

12月の冬至の日には、湯船にゆずの実を入れます。ゆずの皮のビタミンCがお湯に出るため乾燥している肌はつるつります。また香りが良いのでリラックスできます。血行が良くなるため、冷え性・肩こり・腰痛にも効果があります。老人ホームでもゆず湯は人気があります。

みかん湯

みかんが戻る秋から冬にかけて、みかん湯を楽しめます。みかんの皮を干して乾かしたものをお袋に入れて湯船に入れます。さわやかな香りでリフレッシュできます。

松湯

お正月の飾りを見たことがありますか。その飾りには松が使われています。お正月が終わったら、その飾りの松を湯船に入れて、香りを楽しみます。松は、冬でも緑色の葉があるので、日本では「不老長寿」の植物と言われています。不老長寿というのは、いつまでも長生きをするという意味です。おめでたい気持ちを感じることができます。



コラム

②

食事

しょくじ

日本の食事は、米を炊いたごはん(主食)に「汁」「おかず」「つけもの」を組み合わせたもので、「一汁三菜」と言われています。「一汁」一つの汁物に、「三菜」三つのおかずとつけもの(副食)がついたものという意味です。

おかずは、刺身のような生のもの、焼いたもの、煮たものなどを合わせ、献立(メニュー)を考えます。日本には、肉、魚、野菜の種類が多く、季節によって種類が変わります。いろいろな種類のものを食べることができるので、しっかり栄養を摂ることができます。



◆ チャレンジ ◆

①右の献立表の中から、下の種類の献立を2つずつ書いてみましょう。

- ・汁物 _____
- ・主菜 _____
- ・副菜 _____

②料理名によく使われる言葉を探してみましょう。また施設で働いている人は、施設の献立表を見て探してみて下さい。

例: 焼き (焼き魚、焼肉など)

例	
朝 食	パン、ジャム だし巻き卵 小松菜とベーコンのスープ
10 時	ヤクルト
昼 食	カレー 大根と豚肉の塩煮 小松菜とえのきのピーナツ和え コンソメスープ みかん
15 時	パウンドケーキ
夕 食	米飯 鰯の西京焼き 白菜と竹輪の煮浸し ブロッコリーと油揚げのごま和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)