



雇用促進事業団
職業能力開発大学校研修研究センター

介護家政

介護サービステキスト

雇用促進事業団

職業能力開発大学校研修研究センター

目次

序章 日常生活維持と介護家政

1

- 1 介護を要する高齢者の日常生活を支える「介護家政」……………3
- 2 高齢者の健康状態と家事作業……………4
- 3 介護職と家事援助……………5
- 4 家事援助には……………6

第1章 介護家庭の生活の援助と管理

7

オリエンテーション……………8

第1節 家族と家庭生活……………9

- 1 家族と家庭生活……………9
- 2 家庭の機能……………9
- 3 家庭経済……………10

第2節 家族型態と要介護家庭……………16

- 1 現代の家族構成……………16
 - (1) 世帯の種類、構成の変化……………16
 - (2) 世帯類型の状況……………18
- 2 要介護者のいる家族……………18
 - (1) 高齢者の世話の状況……………18
 - (2) 高齢者に関する制度……………21
 - (3) 福祉サービスの利用意向……………23

第3節 介護と家政……………30

- 1 生活時間……………30
 - (1) 家族の介護時間……………30
 - (2) 高齢者の生活時間……………33
 - (3) 高齢者の余暇時間……………33
- 2 介護労働……………34
- 3 介護労働と疲労……………35
 - (1) 休息の重要性……………35
 - (2) 睡眠の型……………35
 - (3) レム睡眠とノンレム睡眠……………36

家族形態

第4節 家事労働.....37

- 1 家事労働の種類37
- 2 家事労働の特徴37
- 3 家事労働の能率37
- 4 家事労働の能率化（合理化）38
 - （1）個人的方法38
 - （2）社会的方法42

第5節 家事援助の実際.....43

- 1 家庭管理43
 - （1）消費者の権利43
 - （2）物価指数45
 - （3）POSシステム（Point of Sales System）47
 - （4）製造物責任（PL）法49
 - （5）かしこい消費者50
 - （6）ユニットプライシング51
 - （7）クーリングオフ制度52
- 2 ホームヘルパーの業務53
- 3 ホームヘルパーの代行業務54

第2章 食生活 57

オリエンテーション58

第1節 食生活と健康・栄養.....59

- 1 食生活と健康59
 - （1）日本人の健康状態59
 - （2）食事の健康度59
- 2 高齢者・障害者の食生活61
- 3 高齢者と栄養62
- 4 障害者と栄養64
- 5 成人病予防と食事66

第2節 高齢者・障害者と食事.....70

- 1 老年期の食事と調理70
- 2 高齢者の食行動の特徴73
- 3 献立の工夫と実際73
- 4 老年期の食事援助のしかた77

5	一人暮らし・高齢世帯への食事援助	78
6	障害者の食事と調理	82

第3節 からだの不調時と食事.....85

1	便秘と食事	85
2	下痢と食事	87
3	尿の回数が多い時	87
4	食欲がないとき	88
5	熱のあるときの食事	89
6	血圧が高いときの食事	89
	(1) 食塩のとりかた	89
	(2) 野菜や果物を豊富にとる	90
	(3) コレステロールの多い食品は控えめに	90
	(4) たんぱく質性食品は上手に摂取する	91
	(5) 外食の塩分、エネルギーに注意する	91
7	摂食障害がみられるようになったときの食事	91
	(1) 食事をするのに適した状態	92
	(2) 口から食べることを大切に	92
	(3) 食べやすい食品や調理法	92
	(4) 食べにくく、呑み込み難く、危険な食品や調理法	93
	(5) 市販の増粘剤・嚥下食	94

第4節 食品衛生の実際.....96

1	食品衛生	96
2	手指の清潔	97
3	調理用具の衛生	97
	(1) 刃物は	97
	(2) まな板	97
	(3) ふきん	97
	(4) 冷蔵庫	97
4	食品汚染と食中毒	99
	(1) 細菌性食中毒と感染経路	99
	(2) 自然毒食中毒・化学物質性食中毒	100
	(3) 日常の料理と衛生	100

第5節 在宅高齢者・障害者と食事.....102

1	ホームヘルプサービスと食事づくり	102
2	在宅療養高齢者と食生活	103

3 食事サービス	104
----------------	-----

第3章 被服生活 107

オリエンテーション	108
-----------------	-----

第1節 被服生活の意義 109

第2節 被服生活の役割と機能 110

1 被服の機能	110
(1) 保健衛生上の機能	110
(2) 社会生活上の役割	111
2 被服と皮膚衛生	112
(1) 皮膚の構造	112
(2) 皮膚の機能	112
3 被服による温度調整	114
(1) 重ね着	114
(2) 風	114
(3) 冬服	115
(4) 夏服	116
4 被服と健康	116
(1) 被服のゆとり	117
(2) 被服重量	117
(3) 被服圧	117
(4) 被服の拘束と生理機能への影響	118
(5) 厚着の弊害	118
(6) 接触性皮膚炎	119
(7) 被服と静電気	119

第3節 被服の素材と品質表示 120

1 繊維	120
2 紡糸	120
3 糸	120
4 被服材料として必要な性能	122
(1) 保温性	122
(2) 吸湿・吸水性	122
(3) ドレープ性	122
(4) 防しわ性	123
(5) 弾性	123

(6) 形態安定性	123
(7) 強度と伸度	123
5 繊維の性質	124
6 繊維の改良と加工	126
7 新しい衣料素材	127

第4節 被服の選択 129

1 既製服のサイズと表示	129
2 既製服の選び方	132
3 靴	133
4 寝具	134
(1) ふとん	134
(2) 毛布	136

第5節 被服の管理と補修 137

1 洗濯	137
(1) 洗濯用洗剤	137
(2) 界面活性剤	138
(3) 繊維の性質と適した洗剤	141
(4) 洗濯の基礎	142
(5) 洗濯機	144
(6) つけ置き洗い	145
(7) 洗濯用仕上げ剤の使い方	146
(8) 上手な洗濯	150
(9) アイロン	154
(10) 防虫剤	156
2 被服の補修	157

第6節 高齢者・障害者の被服の工夫 161

1 高齢者・障害者と被服	161
(1) 高齢者の被服	162
(2) 障害者の被服	162
2 機能的衣服とデザイン	163
(1) 車イス使用の場合	163
(2) 松葉杖使用の場合	166
(3) 腕・手指の不自由な人の場合	167



オリエンテーション	170
-----------	-----

第1節 住生活の意義 171

第2節 住居の役割と機能 172

1 住居の役割	172
2 住様式（生活様式）	172
(1) 行動の仕方、姿勢、姿態	172
(2) 空間利用の仕方	173
3 生活行為	173
4 生活空間	174

第3節 快適な室内環境 178

1 室内気候	178
2 換気と通風	180
3 日照・日射	183
4 採光・照明	183
(1) 採光	183
(2) 照明	183
5 住まいの汚れ	185
6 遮音	186

第4節 住居の管理と安全 187

1 電気	187
(1) 電気用語	187
(2) 電気の安全な利用	188
2 ガス	189
(1) ガスの種類と安全	189
(2) ガスを安全に使うための注意	189
3 水道	190
4 衛生管理	194
(1) カビ	194
(2) ダニ	194
(3) ゴキブリ	195
5 騒音	195

第5節 高齢者・障害者とバリアフリー住宅196

- 1 高齢時代の住まいと設備196
- 2 緊急通報システム201
- 3 バリアフリー202
 - (1) 老化と配慮の基本203
 - (2) 階段203
 - (3) 浴室205
 - (4) トイレ206
- 4 家庭内の安全対策206

第6節 住環境整備の実際208

- 1 清掃技術208
 - (1) 住まいの汚れと種類208
 - (2) 汚れのつき方209
 - (3) 住まいの洗剤の種類210
 - (4) 住まいの掃除法211
 - (5) 清掃時の注意217
- 2 掃除用具218