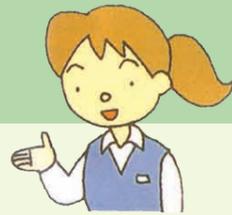


# 福祉の資格ガイド

## ③ 〈介護福祉士〉



福祉の職場で働く人々の資格についてご紹介いたします。

### ①介護福祉士とは・・・

介護福祉士とは、「社会福祉士及び介護福祉士法」において、「介護福祉士の名称を用いて、専門的知識及び技術をもって、身体上又は精神上の障害があることにより、日常生活を営むのに支障がある者につき、心身の状況に応じた介護を行い、並びにその者及びその介護者に対して、介護に関する指導を行うことを業とする者。」と位置づけられています。

介護福祉士資格は、介護を必要とする方々の様々な生活行為・生活動作を補い、支える知識と技術を有する介護の専門資格として認知されています。

### ②介護福祉士の仕事

介護福祉士は、おもに訪問介護員（ホームヘルパー）や、特別養護老人ホーム、身体障害者施設等の社会福祉施設の介護職員としての介護業務にあたっています。また、介護業務のほか、在宅介護の場合は、介護方法や生活動作に関する説明、介護に関する様々な相談にも対応しています。

ホームヘルパーや施設の介護職員に対し、介護利用者の自立支援を目標においた介護の実践、また、医師や看護師、療法士との連携が求められる現在、介護の専門知識・技術をもつ介護福祉士資格の重要性はますます高まっており、施設職員等の資格取得率も高まっています。

◎介護福祉士国家試験は、年1回実施されており、厚生労働大臣の指定を受けた財社会福祉振興・試験センターが試験の実施及び登録の事務を行っています。

### ③介護福祉士の資格取得方法

下記の【1】から【3】のいずれかの方法で介護福祉士の資格を取得し、介護福祉士として登録することにより、介護福祉士を名乗ることができます。

【1】高等学校又は中等教育学校卒業以上の者で、一定の養成施設を卒業した者  
※法律の一部改正に伴い、平成24年4月1日より次のようになります。

【改正後】高等学校又は中等教育学校卒業以上の者で、一定の養成施設を卒業した後、**介護福祉士国家試験に合格した者**

【2】3年以上介護等の業務に従事した者で、介護福祉士国家試験に合格した者  
※法律の一部改正に伴い、平成24年4月1日より次のようになります。

【改正後】3年以上介護等の業務に従事した者で、**介護福祉士養成施設において6ヶ月以上の養成課程を修了した後**、介護福祉士国家試験に合格した者

【3】高等学校又は中等教育学校（それぞれ専攻科を含む。）において福祉に関する所定の教科目（若しくは科目）及び単位数を修めて卒業し、介護福祉士国家試験に合格した者

# 職員募集

福祉の職場で働きたい方を募集しています。お気軽にお問い合わせ下さい。



◆職務種地

看護職員・介護職員  
・短期入所生活介護施設 楽々楽館（大崎市古川）  
・特別養護老人ホーム 敬風園（大崎市鹿島台）  
・訪問介護事業所等（大崎市／古川・松山・鹿島台・岩出山・鳴子・田尻地域）

◆応募条件  
◆待遇  
◆年齢／性別  
◆応募

※なお、勤務地については相談により決定いたします。  
看護師資格（看護師・准看護師）・ホームヘルパー2級以上  
当会給与規程に基づき決定いたします。  
不問  
電話連絡の上、履歴書・資格証（写し）・健康診断書（写し可）をご持参ください。

【連絡先】社会福祉法人 大崎市社会福祉協議会 人事課

〒989-6154 宮城県大崎市古川三日町二丁目5-1（大崎市古川保健福祉プラザ3階）

☎ 0229-21-0550

# 社協の介護予防講座 第3回

介護予防のために様々な情報を提供し、皆さんの元気な暮らしをサポートします。

## 脳卒中について知っておきたいこと③

### 脳梗塞の予防・克服のために知っておきたいこと

#### ポイント：危険因子の除去

脳梗塞は、突然おこる病気ですが、実は長年にわたって危険因子が、からだのなかで蓄積されて発症するのです。つまり、危険因子を知り、治療できるものはきちんと治療しますが、危険因子を取り除くことで、発症の危険は低下します。

脳梗塞の5大危険因子は、「加齢」「高血圧」「高脂血症」「糖尿病」「喫煙」です。このなかで、自分でコントロールできない危険因子は、加齢だけです。

脳梗塞の最大危険因子、高血圧は、脳梗塞発症の危険が高いばかりでなく、心臓病や腎臓病の危険因子でもあります。また、全身の血管の動脈硬化を促進させるため、血管は硬く、狭くなり、十分に血液を送ることができなくなり、その結果、血管内で血液が固まり、血管自体が閉塞して梗塞をおこすのです。高血圧は、収縮期血圧を10mmHg、拡張期血圧を5～6mmHg下降させると脳梗塞の発症

を約40%抑えられるといわれています。血圧を下げる努力をしてみましょう。脳梗塞はとも再発しやすい病気です。再発を防ぐ、また未然に病気になるのを防ぐためにも、日々の生活習慣から危険因子となるものを取り除くことが大切です。

#### 改善すべき生活習慣

危険因子を除去するためには、生活習慣の見直しが大切です。肥満（内臓脂肪型肥満）、高血圧、糖尿病、高脂血症をまねく原因は、生活習慣の乱れです。過食、運動不足、睡眠不足、飲酒、喫煙など、からだに悪いことばかりしては危険因子が増え、生活習慣病の症状を引き起こしてしまいます。健康づくりのためには、まず食生活の改善から。「過食をやめ、バランスよく、規則正しく食べる食生活」を実践しましょう。食生活以外で注意が必要なのは、運動不足です。人間のからだは、適度に運動することで各種機能の健全さが保てるようになっていきます。運動をしなければ、筋肉や運動機能が退化し、体力は衰え、エネルギーバランスも崩れて肥満や生活習慣病をまねくことになりま

す。現代人は慢性的な運動不足状態にありますから、日常生活でもからだを動かすことを心がけましょう。食生活と運動不足以外にも、健康を維持するうえで問題となるのが、喫煙です。たばこはがんをはじめ、高血圧や動脈硬化などの危険因子です。その害は喫煙者のみならず周囲の人にも及ぶといわれています。さらに、睡眠・休養を十分にとることも大切です。睡眠・休養が不十分な状態が続く、疲労が蓄積すると心身の健康を害することもあります。自分の生活習慣をチェックし、悪い生活習慣を改め、血液サラサラ・しなやか血管を維持できるような心がけましょう。



#### 〈引用書籍〉



株式会社 法研  
自分で防ぐ・治す  
脳梗塞  
(本体) 1,300円+税