



30分動画、めり絵、脳トレなど
DVDオリジナル素材が満載!

お役立ちツールDVD
3月号対応版



別売
定価
880円

※本誌「素材集」に掲載のめり絵の色見本の印刷には、インターネットへの接続が必要です

公式アカウント /



情報発信しています

CONTENTS

特集1

介護現場の
ハラスメントへの対処法 31

特集2

介護職が覚えない
高齢者の足を支える
フットケア 63

足トラブル
解消!

お役立ちツールDVD(別売)
に対応しています
動画に対応しています

- 2 介護NEWS
- 8 歳時記 雑学・豆知識
- 10 今日は何の日?
- 22 とっておき デイおやつ
- 24 デイで作れる 簡単クラフト
- 26 みんなで作ろう! 季節の壁画
- 50 昭和なつかし写真館
- 52 今月の楽ラクレク
- 76 人気デイの取り組みの紹介
- 78 エッセイ | 御木幽石
- 79 デイの研修&配布資料
- 88 わんにゃんまちがい探し
- 91 どうする!? リスクマネジメント
- 94 BPSDのアプローチ法
- 96 コツコツ続けて元気に! まいにち体操
- 98 加算算定のための 健口プログラム
- 100 はさみで広がる 切り紙の世界
- 103 自慢のレク・クラフト大集合
- 113 第1回 私が感動したこと結果発表
- 116 第33回 めり絵コンクール作品募集
- 118 めり絵の色見本
- 123 DVDめり絵の色見本
- 126 介護川柳
- 128 今月の俳句作品
- 136 3月のパスワード・編集後記
- 別冊 素材集 | めり絵
- 別冊 素材集 | まちがい探し
- 別冊 素材集 | 脳トレ
- 付録 自宅でできる手指体操
- 付録 はさみで広がる切り紙の世界
「ひな祭り」「蝶/チューリップ」の型紙
- 読者アンケート
- アンケートはがき、注文はがき



若戸だいご: 四コマ漫画「そふとそぼ」を徳島新聞で連載中。

今日は 何の日?

1~5日



「朝の会」でのネタ帳!人気です!

4巻セットだと
送料無料でお得です!!

令和版

今日は何の日?

365



4巻セット 14,960円(税込)

送料無料!!

冬 1~3月編

1冊 3,740円(税込)

ご注文は
こちらから



1日
(土)

誕生日 岡本かの子(明治22年:小説家、『母子叙情』『生々流転』、息子は芸術家の岡本太郎)

ほかの記念日 豚の日

デコポンの日

1991(平成3)年の今日、熊本県から初めてデコポンが出荷されたことを記念し、制定されました。デコポンは熊本県で生まれたかんきつ類で、甘い果汁たっぷりのみずみずしい食感と、盛り上がったヘタの部分の形が特徴です。



ヘタの盛り上がり具合と味の関係

デコポンは、ヘタの部分が盛り上がっているほど甘くておいしいといわれていますが、実はヘタの部分の形は味に影響しません。おいしいデコポンを見分けるには、持ったときにずしりと重みがあり、皮にハリとツヤがあるもの、皮の色が濃いオレンジ色でくすみがないものを選ぶとよいそうです。

声かけ
の例

クイズ!

デコポンは、アメリカで「〇〇・シトラス」と呼ばれています。

〇〇に当てはまる言葉は何でしょう?

1.ニンジャ 2.テング 3.スモウ

答え 3

ヘタの盛り上がった部分が力士のまげの形に似ていることから、名付けられたそうです。

2日
(日)

誕生日 近藤和彦(昭和11年:プロ野球選手・監督、「天秤棒打法」を編み出す)、三遊亭小遊三(昭和22年:落語家、『笑点』の大喜利レギュラー)

スーツを仕立てる日



「スー(3=英語で「スリー」)ツ(2)」の語呂合わせにちなみ、制定されました。新社会人になる学生がスーツを仕立てることで、新生活をスタートする気持ちを高め、仕事に向き合ってもらうことを目的としています。

声かけ
の例

スーツや着物を仕立てたことはありますか?

3日
(月)

誕生日 中田ラケット(大正9年:漫才師、兄・中田ダイマルと漫才コンビ「中田ダイマル・ラケット」で活躍し、「爆笑王」と呼ばれた)

せつく
桃の節句

三の日

「三種の神器」「日本三景」など、日本人は古くから数字の「3」を好み、3つでくくることによって物事が安定すると考えられていたことから、「3」が並ぶこの日が記念日に制定されました。

日本三〇〇

- 日本三景 …… 松島(宮城県)・天橋立(京都府)・宮島(広島県)
- 日本三名城 … 名古屋城(愛知県)・大阪城(大阪府)・姫路城(兵庫県)
※熊本城(熊本県)が入ることもある
- 日本三名園 … 偕楽園(茨城県)・兼六園(石川県)・後楽園(岡山県)
- 日本三大祭 … 神田祭(東京都)・天神祭(大阪府)・祇園祭(京都府)

とっておき
デイおやつ



ホットプレートで求肥を作る
イチゴ大福びな

作り方を
動画で確認しよう



材料 (4人分)

白玉粉	40g	抹茶	小さじ1/2
薄力粉	25g	こしあん	120g
砂糖	5g	イチゴ(小粒)	2個
水	100ml	※洗ってへたを取り、水気を取る	

事前準備

- ・こしあんを15gずつ8等分しておく。
- ・イチゴを縦に四つ切りしておく。
- ・ホットプレートを140℃に予熱しておく。



桃の節句のひな飾り

作り方を
動画でチェック



材料

- ・クラフトバンド（無地用21cm、柄用23cm） 各2本
- ・ちりめん布（無地23cm×4cm、柄25×4cm） 各2枚
- ・刺しゅう糸（黒） 1束
- ・発泡スチロールボール（直径20mm） 2個
- ・つまようじ 2本
- ・ひも（10cm程度） 2本



特集1

介護現場の ハラスメント への対応

弁護士法人おかげさま
代表弁護士

外岡 潤

暴言・
暴力

セクハラ

Contents

介護現場のハラスメントについて
ハラスメントに遭ったら
ハラスメントへのケース別対応例

- ケース1 特定の職員に対し、暴言を繰り返すご利用者
- ケース2 職員へ暴力をふるうご利用者
- ケース3 事故への説明に納得がいかず、職員を長時間拘束すご家族
- ケース4 インターネットの口コミで事業所を攻撃すご家族
- ケース5 転倒事故の責任を追及し、担当職員との面会を要求すご家族
- ケース6 提供範囲を超えたサービスを要求すご家族
- ケース7 介助中に体を触るなどのセクハラをすご利用者

無理な要求

特定の職員に対し、 暴言を繰り返すご利用者



デイサービスを利用しているご利用者Aさんは、軽度の認知症です。普段は気さくな人柄ですが、なぜか職員Bを前にすると態度が急変し、「バカ」「アホ」「お前なんか辞めてしまえ」などと怒鳴りつけます。トラブルを避けるため、日頃、Aさんの介助はほかの職員が行うようにしていますが、職員Bが近くにいると怒り出すため、職員Bはおびえています。周りの職員も、Aさんの機嫌を損ねないように気を使っており、苦勞している様子です。

今月の

楽ラク
レク

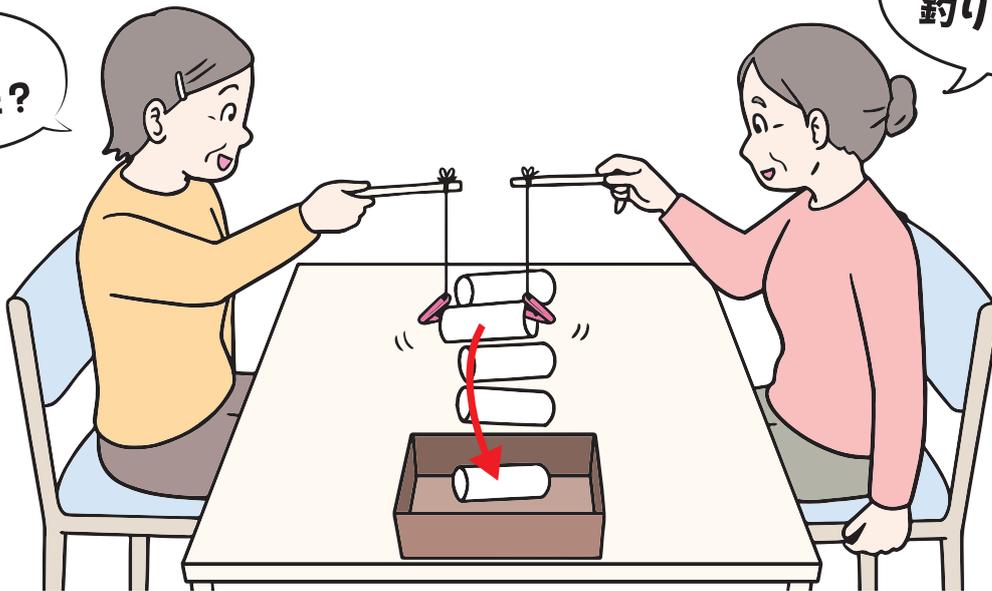
腕を動かす



実際の様子を
動画で見よう!

両端に引っ掛けて運ぼう! ペアでクレーンゲーム

端に
掛かった?



傾かないように
釣り上げるよ

準備

参加者は机に並べたトイレトペーパーの芯を挟んで座り、それぞれ「クレーン」を持つ。少し離れたところ（手が届く範囲）に箱を置く。

やり方

両側から引っ掛けて釣り上げる

「クレーン」の洗濯ばさみのつまみ部分をトイレトペーパーの芯の両端にそれぞれ引っ掛け、ペアで協力して釣り上げ、箱に入れる。早く箱に入れ終えたペアの勝ち。

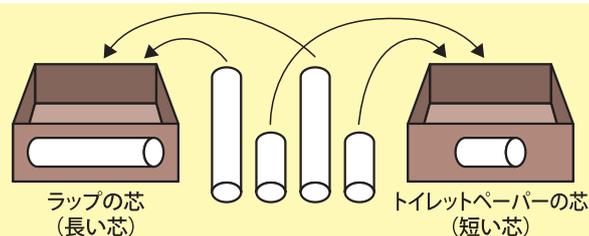
準備物（1ペア分）

- トイレトペーパーの芯…5個
- 「クレーン」…2本
割りばしの先に、洗濯ばさみを付けたひも（30cm程度）を結ぶ。
- 箱…1個



もう一工夫

- ラップの芯（長い芯）とトイレトペーパーの芯（短い芯）をバラバラに置き、長さ別に箱に入れる



足トラブル解消!

介護職が覚えたい 高齢者の足を支える フットケア

足は、体を支える重要な部位です。歩くときには足（指）でしっかりと地面を蹴る必要がありますが、足にトラブルがあると、うまく蹴ることができず歩行が不安定になります。転倒リスクも高くなり、ご利用者の生活に大きな影響を及ぼしかねません。

また介護現場のフットケアは、糖尿病や腎臓病、心臓病など、足に予兆が現れる病気を早期に発見し、病気の悪化防止につなげる目的も兼ねています。定期的な足の観察で、ご利用者の体を守りましょう。



Contents

フットケアを知ろう!

一般社団法人フットヘルパー協会 会長/
訪問看護ステーションひまわり執行役員/日本フットケア・足病学会
評議員兼在宅医療委員/山形市健康ポイント事業SUKSKマイスター

大場マッキー広美

- 高齢者によくある足のトラブル
- フットケアの基本
- フットケアの実践
- 高齢者の靴選び

写真協力: アクティブワンデイサービス

現場でのフットケア

月刊デイ編集部まとめ

- フットケア・リハビリの実例



情報提供: アクティブワンデイサービス

フットケアの基本

足の状態を知る

フットケアで最も重要なのは「足の状態を正確に把握する」ことです。同じ症状でも、進行度合いや経緯、ご利用者の状況によって必要なケアが変わってきます。ご利用者一人ひとりに対してどのようなケアを行うのが検討できるように、日頃から足の状態を確認・記録しておくことが大切です。

「足に異常がないか」ではなく
「足の状態を正確に把握する」ことがポイント！

つい「足に異常がないか」という視点で見えてしまいがちですが、「異常の有無」のみに注目してしまうと、「異常がない（巻き爪などになっていない）から大丈夫」と認識し、ほかの要素（例：爪が伸びている）に気付かない可能性があります。足に目立った異常がなくても爪が伸びていることに気付ければ、「爪切りをして、適切な長さに整える」というケアを提案できます。

足のチェックポイント

皮膚の色や様子

- うおのめ、たこ、いぼがないか
- 足の全体が赤み、暗赤色、白っぽい、足の一部が赤や黒、紫、白など異常な色になっていないか

足の形

外反母趾、内反小趾などはないか、尖足せんそくではないか

足指の形

曲がっていないか、隣の指と重なっていないか

浮腫

いつもむくんでいるのか、むくむ時間帯はいつか、両足または片足に症状があるのか

爪の形

食い込んでいないか、巻いていないか、上や下向きに反り返っていないか、斜めに生えていないか

爪の色

黒、赤、青、白、黄、緑など異常な色になっていないか

爪の長さ

短過ぎないか、長過ぎないか

爪の厚さ

分厚くなっていないか、薄過ぎないか

毎月チェック

コピーして使える

デイの研修&配布資料

今月のテーマ



研修資料

【通所介護・通所リハなど運営基準で定められている研修項目】

今月はこれ!

業務継続計画（BCP）に関する研修

感染症の予防およびまん延防止に関する研修（2024年6月号掲載）

高齢者虐待防止のための取り組みに関する研修（2024年7月号掲載）

【情報公表調査で確認される研修項目】

倫理および法令遵守に関する研修（2024年4月号掲載）

プライバシーの保護の取り組みに関する研修（2024年5月号掲載）

非常災害時の対応に関する研修（2024年8月号掲載）

事故発生または再発防止に関する研修（2024年9月号掲載）

緊急時の対応に関する研修（2024年10月号掲載）

認知症および認知症ケアに関する研修（2024年11月号掲載）

身体拘束等の排除のための取り組みに関する研修（2024年12月号掲載）

【そのほかの知っておくべき研修項目】

尊厳の保持に関する研修（2024年4月号掲載）

安全な送迎のための取り組みに関する研修（2024年1月号掲載）

今月はこれ!

利用者・家族からのハラスメント対策に関する研修

接遇に関する研修（2025年2月号掲載）



ご利用者・ご家族への
配布資料

花粉・黄砂への対策をしましょう

・花粉・黄砂を防ぐ方法

リスクマネジメント

誤薬事故後に転倒骨折



誤薬事故後の経過観察中、 静養室のベッドから落ちて大腿骨を骨折

利用者Aさん(80歳女性、要介護3)は、軽度の認知症があり、週2回デイサービスを利用して
います。利き手側に半身麻痺があるため、うまく手が使えず、食事と服薬は介助が必要です。ある
日の昼食時、職員のシゲルさんが当日の利用者の薬を保管している箱から薬袋を取り出し、Aさ
んの服薬介助を行いました。その後、ほかの職員が利用者Bさんの薬を取り出そうとしたとき、B
さんの薬がないことに気付き、「Bさんの薬がありません。みなさん、服薬内容をチェックしてく
ださい」と大声で呼びかけました。シゲルさんがAさんの飲んだ薬袋を確認したところ、Bさんの
名前が記載されており、AさんにBさんの薬を誤薬していたことが分かりました。

Bさん(78歳男性)は重度の認知症で、抗認知症薬と抗精神病薬を処方されており、Aさんは誤っ
てこれらを服薬していました。看護師は「取りあえず様子を見ましょう」と言って30分ほど経過
観察しましたが、体調に変化がなかったため、Aさん本人の薬を服用してもらい、しばらく静養室
で休んでもらうことにしました。

Aさんはずっとウトウトしていましたが、1時間ほど経過したころ、静養室で大声が聞こえま
した。急いでシゲルさんが駆け付けると、Aさんがベッドから落ちて大声で叫びながら暴れてい
ます。Aさんはすぐに救急搬送され、病院で大腿骨の骨折と診断されました。誤薬したことを知っ
た医師は、「抗精神病薬を誤薬したことにより、せん妄が出てベッドから転落したのでしょうか」と
家族に説明しました。

コツコツ続けて元気に!

まいにち体操

監修：妹尾 弘幸 (理学療法士)

今月は

座位バランス 改善体操

※イスからの転落に注意しましょう

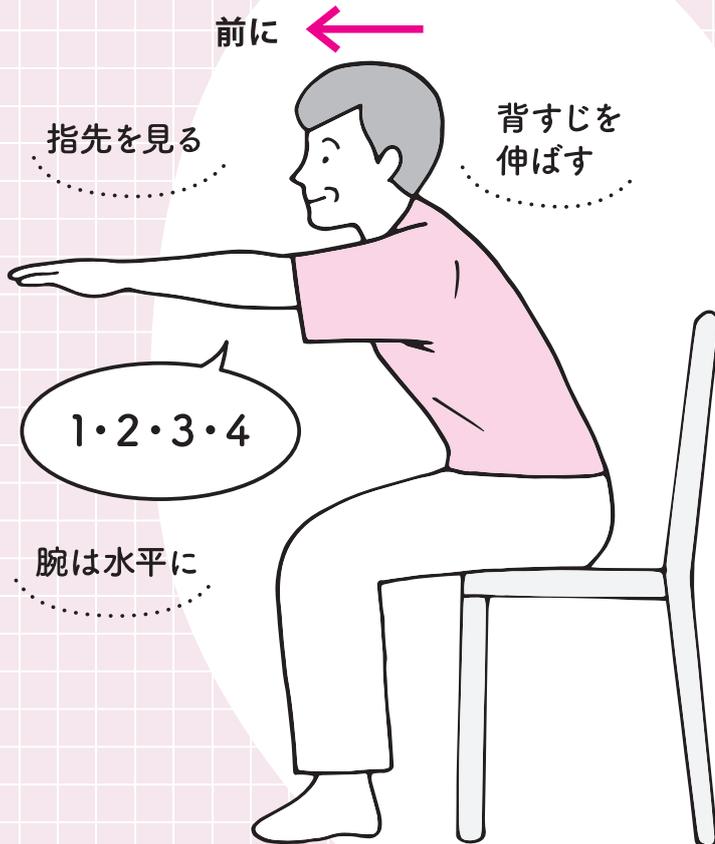
まずは体を前後に倒しましょう!

1

イスに浅く腰かけて、両腕を前に伸ばします。4秒間で体を前に倒し、4秒間で元に戻します。

効果

- ・体幹を鍛える
- ・平衡感覚の改善



2

4秒間で体を後ろに倒し、4秒間で元に戻します。



3回

はさみで広がる！

切り紙の世界



用意するもの

- 折り紙
(ここでは15cm角を使用)
- 型紙(巻末ページに掲載)
- はさみ
- ホチキス

切り紙作家 **すが みほこ**

1973年生まれ。千葉県袖ヶ浦市在住。
幼少期より紙切り芸に憧れ、自身の子どもの通う小学校の図書ボランティアがきっかけで切り紙作家になる。ハサミと紙でできる切り絵切り紙の楽しさを伝えたいと活動。「切り絵で彩るインテリア」(八重洲出版)など著書複数。
Instagram@sugamihoko



3月は「ひな祭り」と「蝶／チューリップ」です。
型紙に合わせて切るだけで、折り紙を開いたときに
あっと驚く世界が広がります。集中力を養いながら、
日本の1年を彩りましょう。



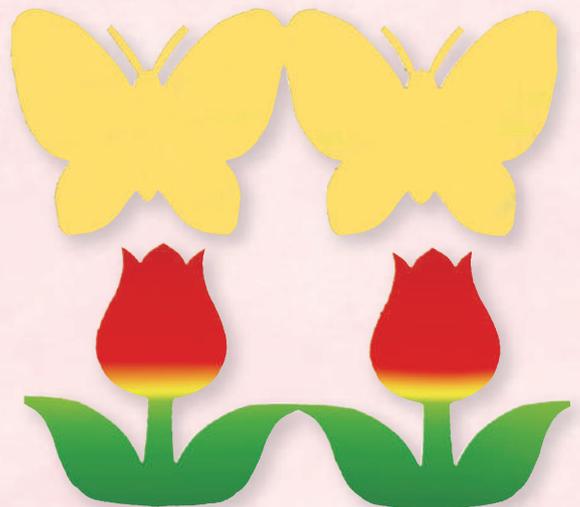
ひな祭り

女の子の健やかな成長と健康を願う行事です。「子どもをけがや病気から守り、将来幸せな結婚ができますように」と願いを込めて、ひな人形を飾ります。



蝶／チューリップ

カラフルな色で咲くチューリップとひらひらと舞う蝶が、春の訪れを感じさせます。チューリップの花言葉は、「思いやり」です。



ちょっと聞いて!

私が感動したこと

結果発表



皆さまの「感動」を多数ご応募いただき、ありがとうございました。編集部ですべて拝読し、厳正なる審査の結果、右記の賞を選出いたしました。

文章は一部要約しています。ご了承ください。

応募総数 約 120 通 /

- ・ 家族に感動 2点
- ・ 世の中に感動賞 4点
- ・ 自分の努力と変化に感動賞 4点

家族に感動賞

未熟児で生まれたわが子の成長に感動

次女は 2,000g の未熟児で生まれ、1年間、病院の保育器の中で育ちました。「この子は歩けるようになるのだろうか? 話せるようになるのだろうか?」と毎日心配していましたが、一步一步と歩いたときのうれしさは今でも忘れることができません。そして、その子が成人式を迎えたときの感動は、今でも目に焼き付いています。

今では私が助けてもらうことが多く、日々、感謝ばかりです。



花友じゅらくだいデイサービス(京都府京都市)
ペンネーム 花友☆牧野節子様(87歳)

女手一つで育てた娘たち家族の成長に感動

2人の娘に恵まれ、その成長を共に喜んでいた夫が、突然の事故で若くして亡くなってしまいました。当時、娘たちは3歳と1歳。次女はまだ歩き始めたばかりで、「このいじらしい笑顔を一目見てほしかった」と何度思ったかわかりません。娘たちの成長を生きがいとして懸命に頑張り、気が付けば60年の歳月が経っていました。

私の卒寿の祝いに、娘たちが下呂温泉への旅行を計画してくれました。私は今まで以上に下肢のトレーニングを頑張りました。当日は青森や京都、岐阜から娘や孫、ひ孫が集い、新婚の花婿さんも照れながら参加してくれました。テーブルには大きなケーキが飾られて、ひ孫たちが「おおばあちゃん、誕生日おめでとう!」と言ってくれました。久しぶりに見る子や孫たちの成長ぶりにとても感動しました。

娘たちはいつも私を楽しませてくれます。LINEで送られてくる写真に話しかけたりもします。この感動こそが、子どもたちにもらった最高のプレゼントです。



デイひだまり(滋賀県米原市)
岩崎 智子様(91歳)

ぬり絵の色見本

本誌

ぬり絵などの手本や参考として
ご利用ください。

素材集表紙



P.2 菜の花

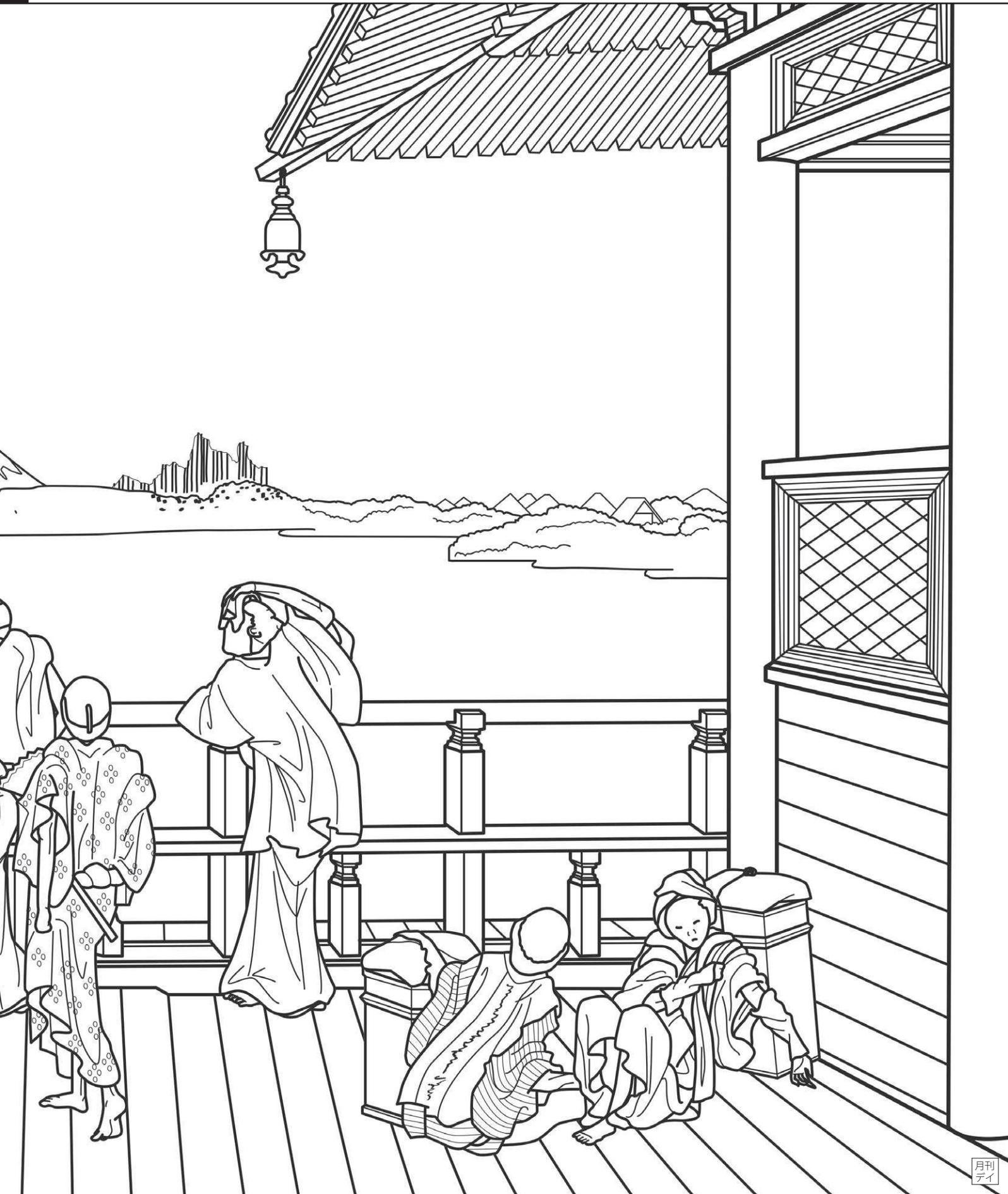
P.1 マンダラ



月刊
monthly

DAY 脳トレ・ぬり絵 素材集

3



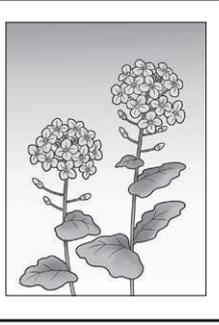
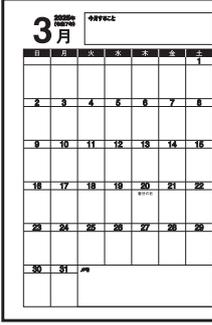
最初と最後に掲載の

色を塗って仕上げた

縦型

カレンダーとぬり絵を自由に組み合わせよう!

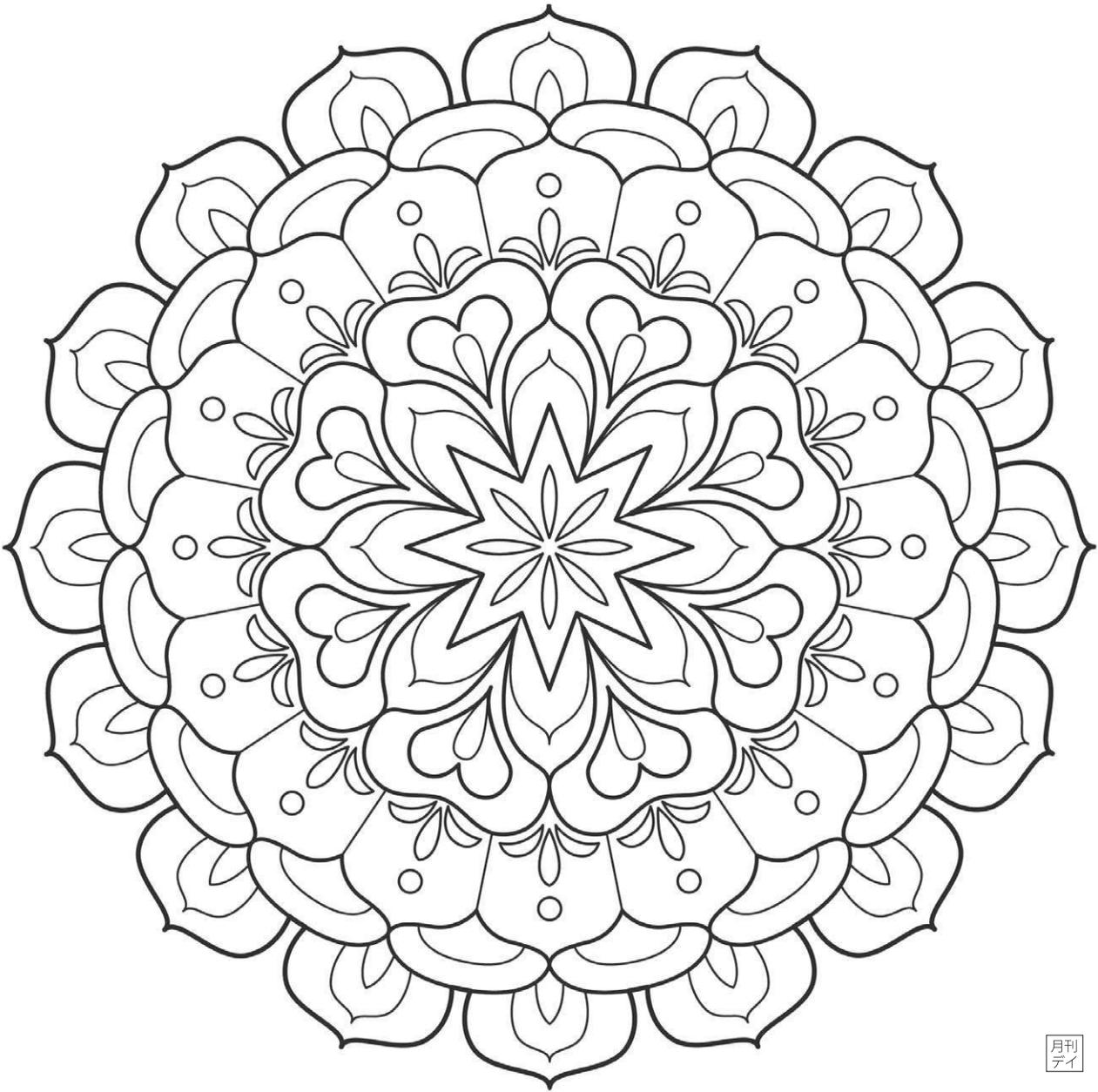
横型



好きなぬり絵を
カレンダーにして
飾ると
気分もアップ♪



ぬり絵 マンダラ



月刊
デイ

月 日 名前()



グループで行う
上級 まちがい探し 卒業式<8ヶ所>

拡大コピーをし、まちがいをみんなで見つけて○を付けましょう。

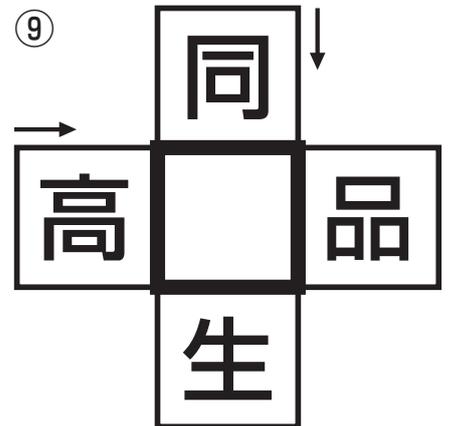
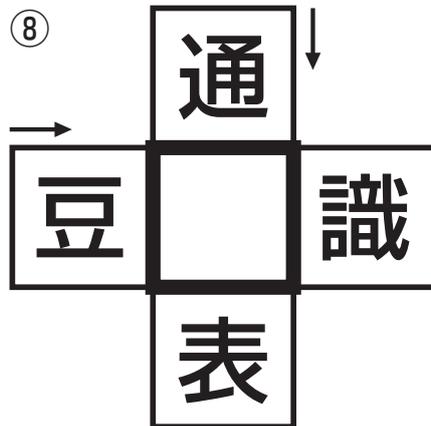
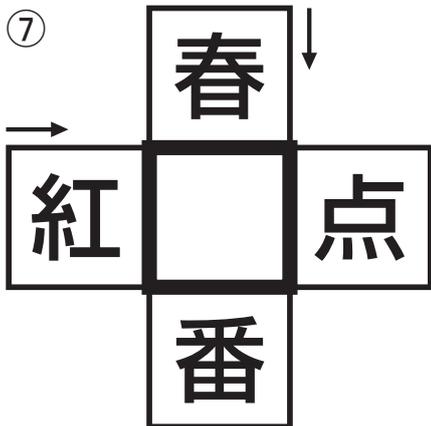
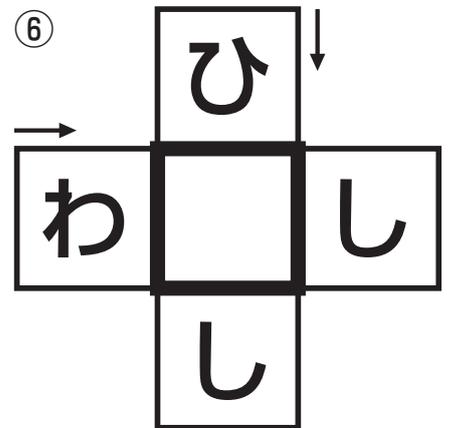
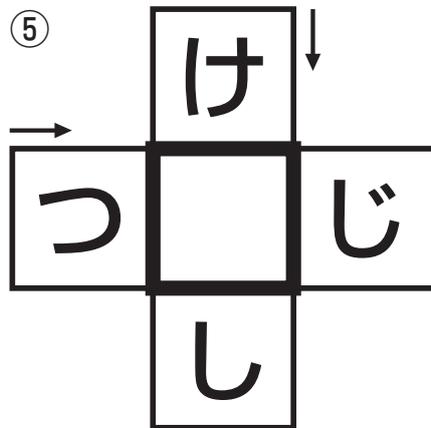
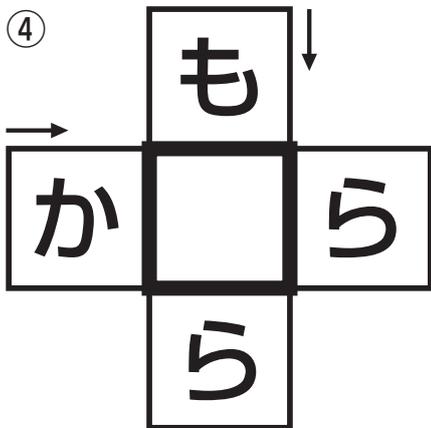
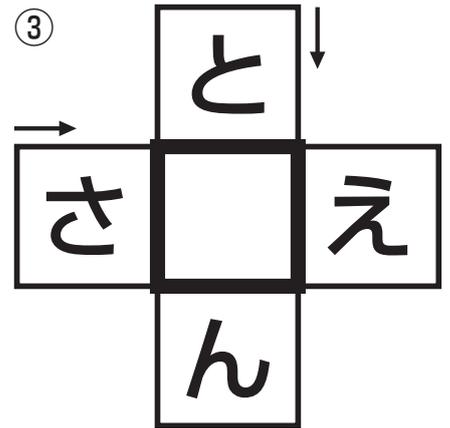
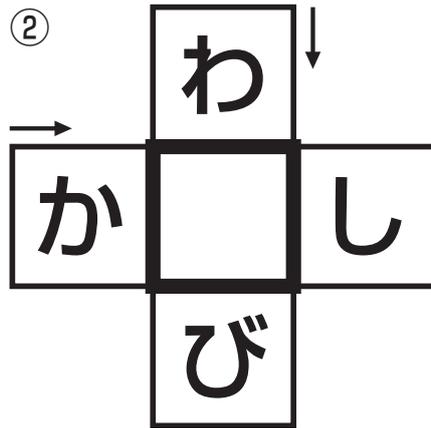
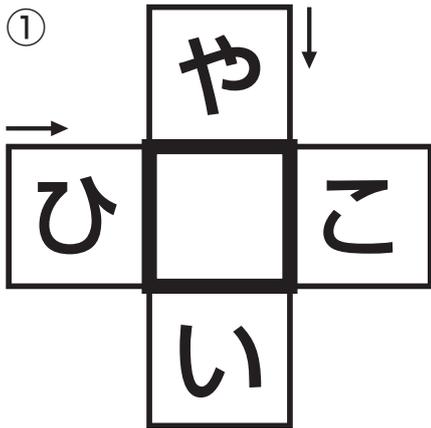
実施日： 年 月 日 名前（ ）



クロスワード【初級】

真ん中に文字を1つ入れて、タテに読んでもヨコに読んでも意味が通じる言葉を完成させましょう。

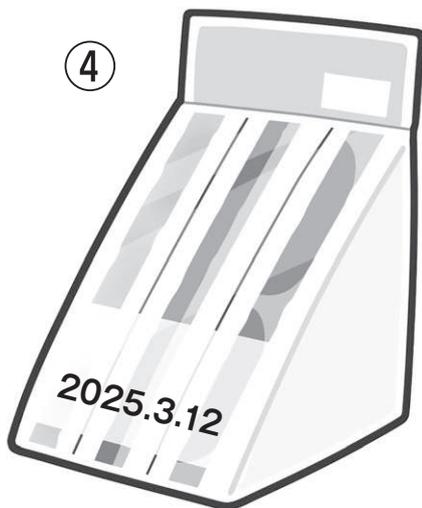
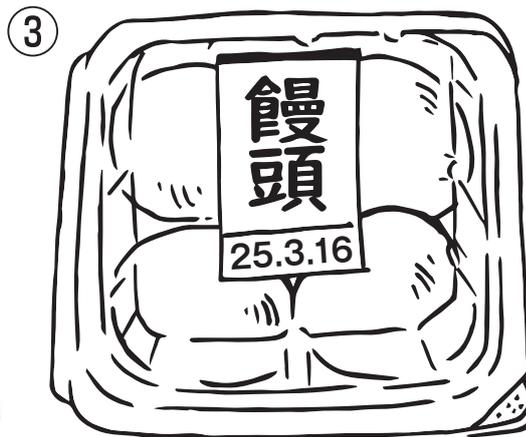
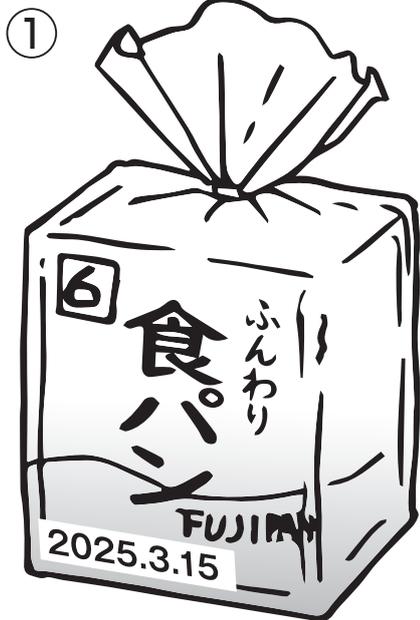
実施日： 年 月 日 名前（ ）



消費期限を確かめよう

消費期限の近いものから順に並べ、数字を書きましょう。

実施日： 年 月 日 名前（ ）



答え

□ → □ → □ → □ → □

昭和のヒット曲クイズ

ヒット曲のタイトルと、その曲を歌っていた歌手名を線で結びましょう。

実施日： 年 月 日 名前（ ）

① 昭和30年代

この世の <small>よ</small> (昭和30年)	あめ 雨がやむとき	くに えだ エト邦枝
カスバの (昭和30年)	じゅうさんばん ち 十三番地	にしだ さちこ 西田佐知子
みなとまち 港町 (昭和32年)	おんな 女	しまくら ちよこ 島倉千代子
アカシアの (昭和35年)	はな 花	み そら 美空ひばり

② 昭和40年代

ブルー・ (昭和42年)	ほほえみ 微笑	ザ・タイガース
モナリザの (昭和42年)	みさお 操	みやし ろう 宮史郎と ぴんからトリオ
おんな 女の (昭和47年)	シャトウ	との 殿さまキングス
なみだの (昭和48年)	みち	よしかわ ジャッキー吉川と ブルー・コメッツ