



30分動画、ぬり絵、脳トレなど
DVDオリジナル素材が満載!
お役立ちツールDVD
5月号対応版



※本誌「素材集」に掲載のぬ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

情報発信
しています

DAY 月刊デイHP



月刊DAY
チャンネル
(YouTube)



Instagram



X (旧 Twitter)



Facebook



40 特集

人が辞めない 職場づくりの秘訣!!

20 特別企画

みんなで盛り上がる!! 体操レク10

- 2 人気事業所の取り組みウオッチング
- 6 介護NEWS
- 10 歳時記
- 12 今日は何の日?
- 28 今月のクラフト
- 30 アップサイクル クラフト
- 32 季節の壁画
- 34 壁画のひろば
- 36 いきいきレク
- 57 エッセイ | 御木幽石
- 63 インフォメーション
- 64 今月の運営&研修資料
- 78 効率化の工夫
- 80 社会参加活動
- 82 認知症ケア
- 84 今月の体操
- 86 疾患知識とケア技術
- 92 口腔ケア
- 95 リスクマネジメント
- 98 管理者・リーダーのお悩み相談募集
- 99 [結果発表] 第12回 一文字コンテスト
- 102 [大募集] わたし流! 元気の秘訣
- 104 自慢のレク・クラフト大集合
- 112 介護川柳
- 114 俳句&短歌
- 116 ぬり絵色見本
- 121 DVDぬり絵色見本
- 123 [応募用紙] 自慢のレク・クラフト大集合
- 124 [応募用紙] 俳句・川柳・短歌
- 125 読者様アンケート
- 128 5月のパスワード・編集後記
- 別冊 素材集 | ぬり絵・まちがい探し・脳トレ
- 別冊 耳の聞こえを良くする体操
- 付録 特別企画「体操すごろく」のサイコロの型紙
- 付録 注文はがき

そふとそぼ
若戸だいご



若戸だいご：四コマ漫画「そふとそぼ」を
徳島新聞で連載中

... 動画に対応 ... お役立ちツールDVD(別売)に対応

マネしなくなる事業所の工夫を
テーマ別に複数紹介!

人気介護事業所の 取り組み Watching

今月のテーマ

Enjoy

心も体も美しく

～ビューティケアの取り組み～

薬膳料理やファッションショー、「おしゃれを楽しむ」ためのリハビリなど、ご利用者が自分らしく輝くための“美”にまつわる取り組みを紹介します。



おいしい食事で健康的に美しく! 「ゆる薬膳料理」

社会福祉法人 天祐会(以下、天祐会)は、管理栄養士が常駐し、薬膳を取り入れた食事「ゆる薬膳」を提供しています。薬膳料理の材料としてイメージされやすい生薬(高麗ニンジンやクコの実など)だけでなく、スーパーで手に入る身近な食材を使い、食べやすさにも工夫を凝らすことで、ご利用者の健康維持を支えています。

薬膳料理とは?

中医学(中国の伝統医学)に基づき、季節や食べる人の体質・体調に合わせて食材を組み合わせ、体の調子を整える料理

調理油には、エネルギーとして
利用されやすい中鎖脂肪酸を含む
ココナッツオイルを使用



提供している「ゆる薬膳料理」

また、ご利用者一人ひとりの体の状態や症状を把握し、食材が持つ効能を生かした献立作りにも努めています。管理栄養士は、介護職員からご利用者の体調を聞き取ったり、その時季に起きやすい不調(梅雨の時季は体内に水分がたまりむくみやすい、春は気持ちが高ぶりやすいなど)を踏まえるだけでなく、直接ご利用者と話して献立を考えることもあります。

例えば、便秘傾向の方が多きときは食物繊維が多い食材や、腸の働きを良くする食材を取り入れます。また、体の健康だけでなく、美容面への働きかけも大切にしており、肌荒れの改善に効果的なシメジや、疲労回復(特にむね肉)や美肌(特に皮)などの効果が期待される鶏肉などを取り入れることもあります。

楽しく手作り! 薬膳アイスクリーム

天祐会が運営するグループホーム・ふあん²テラス七福神では、薬膳を取り入れたおやつ作りレクを行いました。材料にクコの実や陳皮^{ちんぴ}などの薬膳食材を加えたアイスクリーム作りを楽しみました。

完成したアイスクリームには、お好みで職員が手作りした果物などのソースをかけていただきます。おいしさに舌鼓を打ちながら、自然と笑顔が広がりました。

※かんきつ類の皮を乾燥させたもの。漢方薬などの原料として用いられる

活動の様子は
こちら



自分たちで作った
薬膳アイスは絶品! //



役立つ最新情報をお届け!

介護NEWS



Pick UP

第2号保険料は月額6,360円へ上昇の見込み

3月9日、厚生労働省は、第134回社会保障審議会介護保険部会において、2026年度の介護納付金の算定についての詳細を示しました。

財源構成の全体像（2026年度予算案）

2026年度の予算案における総額は37,560億円で、各被保険者の負担割合は次の通りです。

- 第1号被保険者（65歳～）：23%
- 第2号被保険者（40～64歳）：27%

※残りの50%は公費（国・都道府県・市町村）でまかなわれる

1人当たりの保険料の推移（月額平均）

2026年度の第2号保険料（40～64歳）は上昇する見込みで、過去最高額となります。一方、第1号保険料（65歳～）は、2024年度から据え置きの見込みです。ただし、第1期（2000年度：2,911円）と比較すると、第1号保険料は2倍以上になっています。

介護現場の生産性向上や制度の持続可能性を確保するため、高齢者の負担能力に応じた負担の見直しについても改めて言及されました。また、現役世代が担う第2号保険料については、制度の透明性を高めるため、毎年、厚生労働省が給付額などを公表していく方針です。

	第1号保険料 (65歳～)	第2号保険料 (40～64歳)
2024年度	6,225円	6,211円
2025年度	6,225円	6,202円(見込額)
2026年度	6,225円	6,360円(見込額)

「介護現場の生産性向上とテクノロジー導入の調査」報告

2月18日、厚生労働省は第32回社会保障審議会介護給付費分科会（介護報酬改定検証・研究委員会）にて、介護現場の生産性向上と、テクノロジー導入に関する令和7年度の調査結果を発表しました。

結果概要

- 介護老人福祉施設(特養)の約90%がICT機器や見守りセンサーなどを導入し、活用が一般化されている。テクノロジーの導入は、職員の負担を軽減し、夜間などセンサーを活用することで「個別ケア」の質の向上が実現できている
- 介護助手を効果的に活用することで、職員が本来の業務に注力できるようになり、ご利用者とのコミュニケーション量が増加した
- 生産性向上推進体制加算の普及状況は、加算(Ⅱ)は約3割弱の施設が取得している一方、加算(Ⅰ)は、わずか数%にとどまる

今後の普及拡大に向け、ICT 機器導入に伴う初期費用や維持費の負担軽減などが、重要な課題です。



今日は何の日?

1

金

スズランの日



大切な人にスズランを贈る日です。フランスで始まった習慣で、贈られた人に幸せが訪れるとされています。フランスでは、この日だけ花屋の営業許可がなくてもスズランを売ることができ、パリの街角には至るところに花束が並びます。

クイズ

スズランは涼しい地域でよく育つ。
○か×か?

答え 厳しい冬を越えて5~6月ごろに開花します。野生のものは中部地方より北の涼しい高原でよく見かけます。

1本の茎に13個の花をつけたスズランを見つけたら、どうなるといわれているでしょう?

1. 追い風が吹く
2. 恵みの雨が降る
3. 幸運の女神がほほえむ

答え 一般的には10個程度なので、13個はめずらしいとされ、強い幸運を表します。



誕生日: 北杜夫 (1927年、小説家)
何の日: コインの日

3

日

憲法記念日

世界笑いの日 (5月第1日曜日)

笑いを通して世界中の人々が一つになることを願う日です。笑いヨガは、ヨガの呼吸法に笑いを取り入れた健康法です。



誕生日: 橋幸夫 (1943年、歌手)
何の日: そうじの日

2

土

カルシウムの日

丈夫な骨を作るために欠かせない「カルシウム」の大切さを多くの人に知ってもらう日です。



誕生日: 夏木マリ (1952年、俳優)
何の日: 世界まぐるデー

4

月

みどりの日

口臭ケアの日



口臭の原因となる口の中の乾燥や舌苔(舌の汚れ)、膿栓のうせんなどについて多くの人に知ってもらい、口臭ケアの大切さを広める日です。

※のどの奥にできる細菌の死骸や食べかすの白い塊

クイズ

口の中が乾燥すると口臭が強くなるのはなぜでしょう?

1. 唾液による自浄作用が低下するため
2. 口の中の温度が下がるため
3. のどが渴いて声が出にくくなるため

答え 唾液には洗浄作用があります。口の中が乾燥すると細菌が増え、においの原因となるガスを出します。

舌の表面に付く白い汚れ(舌苔)の正体は何でしょう?

1. 食べたものや飲んだものの着色汚れ
2. 冷たいものを食べたときにできる氷の膜
3. 細菌や食べかす

答え 舌の表面に細菌や汚れがたまっただけで、口臭の原因となります。



誕生日: 森繁久彌 (1913年、俳優)
何の日: ラムネの日

特別企画

みんなで盛り上がる!!

体操レク10

職員が1人でも実施可能！ ご利用者が自発的に楽しみながら、
心身機能を維持・向上できる体操プログラムを紹介します。



EXERCISE

1

♪リズムでステップ

新聞紙の輪エクササイズ



道具の準備が簡単。
歩行に必要な
バランス感覚や
リズム感を養う

リズム感あるBGMを
かけながら♪

右足外へ♪

両足が入る
大きさの輪



やり方

1. 新聞の輪の中に両足を入れ、職員の声かけに合わせて下記のような基本のステップを練習する。職員がお手本を見せながら練習すると分かりやすい

声かけ例

- ①「輪の中に両足を入れます」
- ②「右足を前に出して」「戻します」
- ③「次は右ななめ前に出して」「戻します」
②・③を繰り返す
- ④「足踏みます。『右・左・右・左』」
- ⑤「左足も同じようにやりましょう」

2. 音楽に合わせて1を行う

EXERCISE

2

太もも・足先の運動

輪外し



足腰の筋力や柔軟性を養い、
姿勢を保つ力を高める効果がある

全部取れた!



やり方

1. 新聞紙の輪を5つ通した長めの新聞棒(1m程度)を用意する。イスに座ったご利用者の膝くらいの高さで職員が持つ(ほかのご利用者が持ってもOK)
2. ご利用者は、足で輪を1つずつ新聞棒から外す

新聞の輪を早く
外しましょう!





針と糸は使いません!

バンダナで作る ミニバッグ

作り方を動画で
見られます



耐荷量
ペットボトル (500ml)
3本程度



※持ち手の結び目はしっかり結びましょう

材料

- バンダナ
- 布用両面テープ
- バッグ用の持ち手

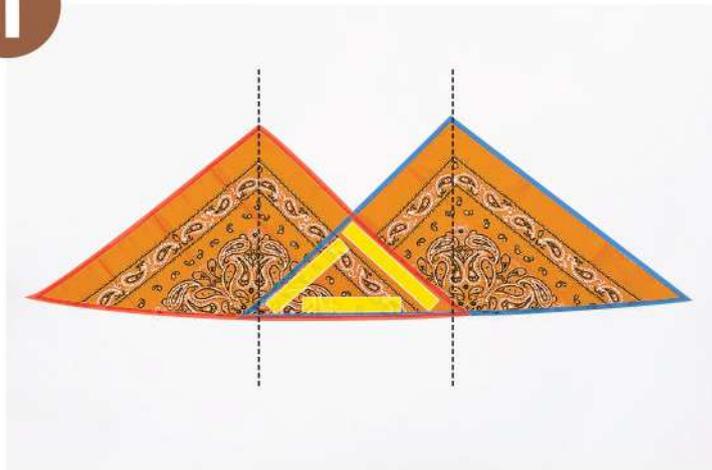
※すべて100円ショップで購入可能

すべて
布用両面テープで
貼り合わせます



バンダナは斜めに切っておく

1

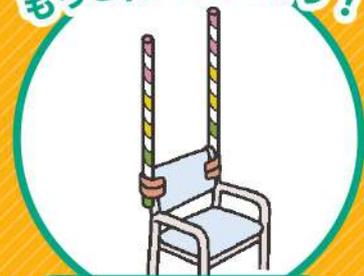


バンダナを表向きにして、頂点の下付近に端が来るように置き、重なる部分 () を貼り合わせる。

腕を上げて高得点を狙おう！

玉付けタワー

もっと体を動かそう！



「タワー」を2本にすると
可動域アップ

チーム戦



もっと上に
付けよう！

腕に
効くなあ



「タワー」

準備物(1チーム分)

- 「タワー」… 1本
カラーテープで色分けした新聞棒に、養生テープ(半透明)の粘着面を外に向けてらせん状に貼る。
- ピンポン玉… 20個程度
- ピンポン玉を入れる箱… 1人1個
- 背もたれのあるイス(「タワー」を固定する用)
… 1脚

準備

イスの背柱に「タワー」をテープで固定する。
参加者はピンポン玉を入れた箱を持ち、「タワー」の周りに座る。

やり方

ピンポン玉をより上に貼り付ける

- 1 座った状態で「タワー」にピンポン玉を貼り付けていく。上に付けるほど高得点とする。
- 2 制限時間終了後、「タワー」に付けたピンポン玉の合計点が一番高いチームの勝ち。

特集

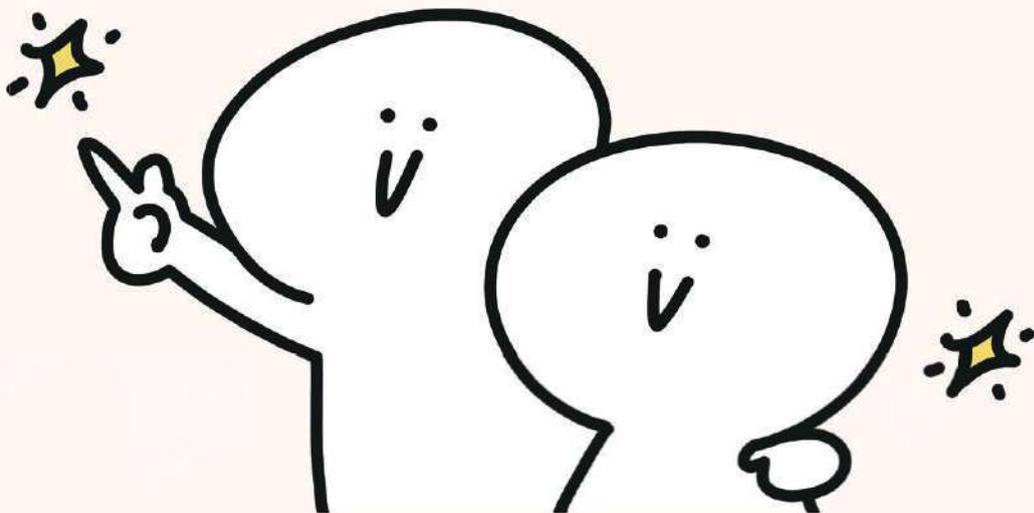
人が辞めない



職場づくりの



秘訣!!



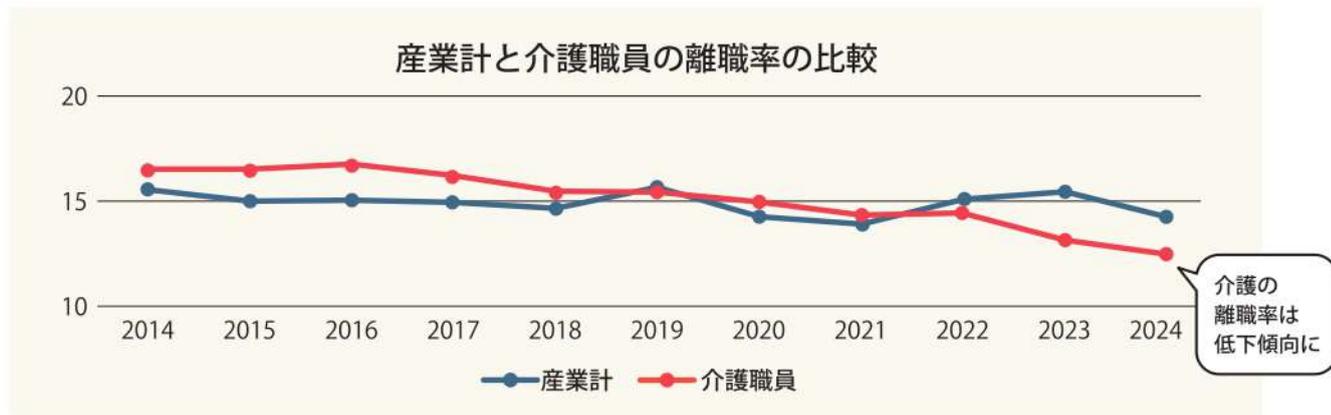
介護業界の離職に関する現状を踏まえ、
管理者・リーダーができる「人が辞めない職場づくり」の
対策をご紹介します。

1 介護現場の現状

1 実は、介護業界の離職率は低い

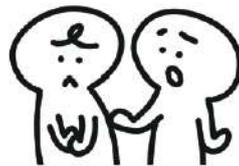


介護の離職率は、2023年度の13.1%から2024年度には12.4%へと改善しました。2022年度から3年連続で、全産業の平均を下回っています。また、離職率が10%未満の事業所は、全体の50.7%を占めています。

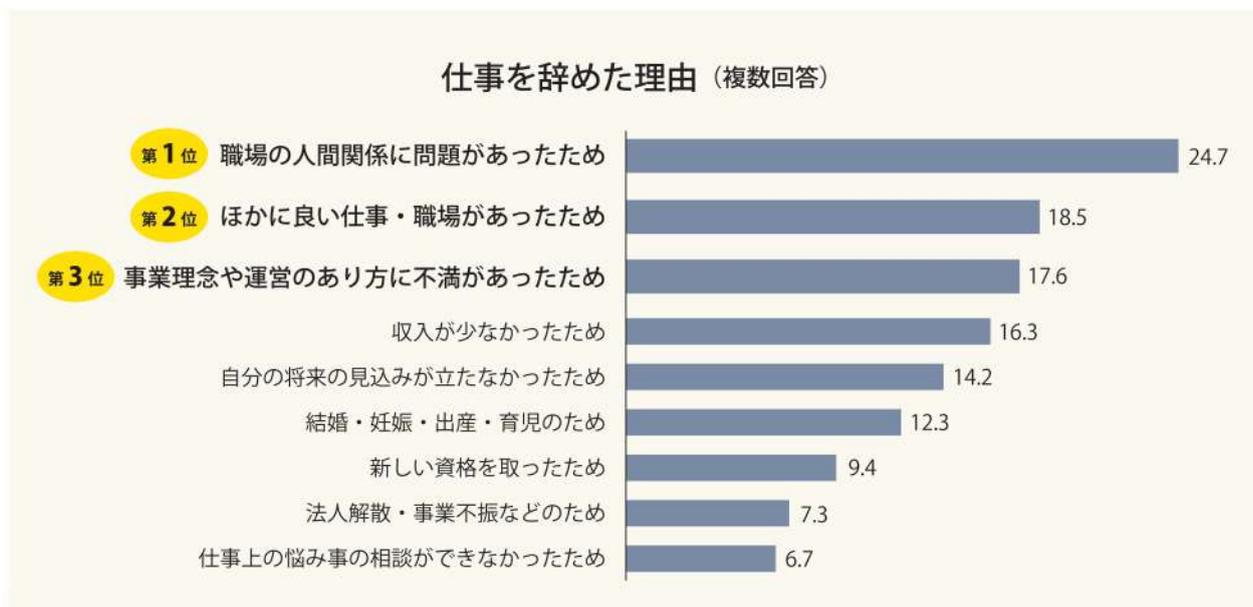


第6回社会保障審議会福祉人材確保専門委員会・参考資料より編集部が一部編集

2 離職理由の第1位は「人間関係」、特に「上司との関係」が多数



介護労働安定センターの2024年度の調査によると、離職理由の第1位は「職場の人間関係に問題があったため」(24.7%)です。第2位は「ほかに良い仕事・職場があったため」(18.5%)、第3位は「勤務先の事業理念や運営のあり方に不満があったため」(17.6%)です。



「2024年度介護労働実態調査」(介護労働安定センター)より編集部が一部改編



尊厳の保持に関する研修

介護における「尊厳」とは？

介護現場におけるご利用者の「尊厳」とは、「ご利用者が一人の人間として、その人らしい生活を送れるよう尊重されること」です。介護保険法第1条では、高齢者の尊厳を保持し、自立した生活を送れるよう支援することが、介護の基本的な指針として明記されています。

介護保険法

第一章 総則

(目的)

第一条 この法律は、加齢に伴って生ずる心身の変化に起因する疾病等により要介護状態となり、入浴、排せつ、食事等の介護、機能訓練並びに看護及び療養上の管理その他の医療を要する者等について、これらの者が尊厳を保持し、その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう、必要な保健医療サービス及び福祉サービスに係る給付を行うため、国民の共同連帯の理念に基づき介護保険制度を設け、その行う保険給付等に関して必要な事項を定め、もって国民の保健医療の向上及び福祉の増進を図ることを目的とする。

ご利用者を尊重しながら
ケアすることが尊厳の保持に
つながるんだね



ご利用者の尊厳を守る3つの視点

ご利用者の尊厳を守るために、介護者は以下の3つの面を考慮し、適切な対応を行う必要があります。

身体面

ご利用者の安全を守りながら、その人の能力を生かす支援を行います。過度な制限や介助に頼らず、けがや病気、機能・能力低下の発生を防ぎます。

精神面

ご利用者本人の感情や思い、価値観などを尊重し、苦痛や不安、不信感、悲しみ、怒りなどをできるだけ感じさせないように心がけます。

社会面

ご利用者の社会的な権利を守り、ご家族や社会とのつながりを維持するよう支援します。権利をはく奪したり、経済的な損失が生じないようにします。

考えてみよう

介護現場で起こり得る「ご利用者の尊厳が守られない場面」とは、具体的にどんなことがあるでしょうか？上記を参考に、考えて話し合みましょう。

ご利用者が活躍できる //

社会参加活動

vol. 2

「働くデイサービス」で
地域に貢献、やりがい実感

デイサービスセンターくりはらは、「働くデイサービス」として地域のさまざまな企業から軽作業を請け負っています。企業の業務負担を軽減しつつ、ご利用者は社会の一員としてのやりがいを実感でき、互いに支え合う関係を築いています。この活動を通して、高齢者が社会の一員として生き生きと活躍できる地域づくりを目指しています。

全国の事業所で行われている、
社会参加につながる就労的な活動を
紹介します。



事業所概要

株式会社リボン デイサービスセンターくりはら
新潟県妙高市栗原2丁目8番21号

定員：18名

一日平均利用者数：15名

営業日：月～土

平均介護度：1.7

職員配置

管理者 …………… 1名

生活相談員 ……… 2名

看護職員 …………… 2名

介護職員 …………… 5名

機能訓練指導員 … 2名

主な活動

- コースターの仕上げ作業
- ニンニクの皮むき
- しょうゆ瓶のラベル貼り
- 雑巾縫い

インスタグラムで
活動を発信



ふるさと返礼品の製作に取り組む

地元・妙高市のふるさと返礼品にもなっている「廃材活用コースター」の一部作業を、2022年から請け負っています。地域の建設会社が開発したコースターは、約10cm四方、厚さ2cmの正方形で、集成材*ならではの多彩な木目が特徴です。ご利用者は、やすり掛けと箱の組み立て作業を行っています。市を象徴する商品の製作にかかわっているという意識が誇りや責任感につながっており、分からない点を積極的に質問したり、ご利用者同士で教え合ったりしながら、意欲的に取り組んでいます。認知症や片麻痺の方も、それぞれができる作業を担い、無理のない範囲で参加しています。

また、昨年は市政20周年式典の来場記念品にこのコースターが採用され、パッケージの梱包もご利用者が担当しました。商品を通じて施設やご利用者への理解が広がり、地域全体で高齢者を見守る機運につながっています。

*複数の木材を接着剤で貼り合わせたもの



コースターの箱詰め作業

市政20周年のロゴをあしらった 特別仕様のコースター

商品の説明書に記された内容

「介護施設デイサービスセンターくりはらにおける社会参加型軽作業の一環として、施設利用者様たちの手で一つ一つ丁寧に仕上げられており、使ってくれる人への感謝と地元妙高への愛が込められています」



疾患知識とケア技術

第2回 排せつ機能と排せつ介助



排せつとは？

排せつとは、体内の不要な水分や老廃物を、尿や便として排出することです。人が生きていく上で欠かせない生理現象ですが、体調だけでなく、環境の変化や緊張、不安といった心理的な影響も強く受けます。

尊厳を守るケアとは？

排せつは、「尿や便を出せばよい」という単純なものではありません。排せつに関する悩みや不安は、日常生活全般に影響を与えることもあります。

一人で排せつをすることが困難な場合、不安や恥ずかしさから水分摂取を控えたり、排せつを我慢したりすることもあります。

排せつの介助を行う際は、急かしたり、心ない言葉や態度を向けられないよう注意が必要です。ご利用者のプライドや羞恥心しゆうちしんに配慮し、可能な限り自立した排せつができるよう支援しましょう。

排せつケアは、
身体面・心理面・社会面の
すべてを支える大切な
支援です



排せつには、 どんな意味があるの？



身体面

体内の老廃物や毒素を体外に排出し、身体の健康を維持する。
尿や便が体外に排出されないと命にかかわる



心理面

排せつを我慢することは、心理面に大きなストレスがかかる



社会面

プライベートな行為とされ、一人で排せつをすることが困難な場合、外出を控えるようになるなど、社会活動への参加意欲が低下する



介護現場でよくある口腔の困りごとと、
その対処法を紹介します

介護現場の

口腔ケア



第2回 入れ歯のケア

Part.2 入れ歯の洗浄と口腔内ケア

入れ歯（プラスチック製）は吸水性が高く、汚れが付着しやすいため、細菌が増殖しやすい特徴があります。適切なケアをしないとトラブルを招く恐れがあります。

入れ歯のケア不足が引き起こすトラブル

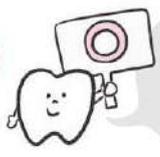
- 誤嚥性肺炎 ● 口臭 ● 虫歯 ● 歯周病 ● 義歯性口内炎 ● 歯茎の炎症 ● 潰瘍
- 口腔カンジダ症 ● 入れ歯の変色・劣化 ● 咀嚼能力の低下 ● 味覚の変化 など

1 入れ歯の手入れ

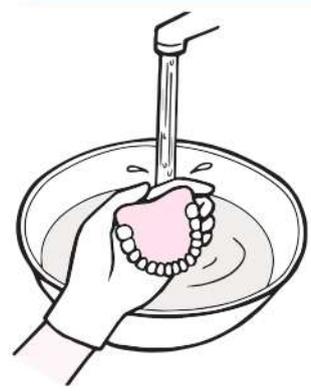


入れ歯は、必ず外して洗いましょう。
感染症予防のため、洗浄の際は使い捨て手袋を着用して行います。

総入れ歯の場合



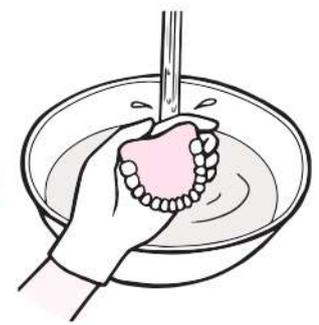
入れ歯の床の裏側は、食べかすや汚れがたまりやすいため、ブラシで念入りに洗いましょう。



入れ歯に付いている残渣（食べかす）や汚れを流水で洗い流す。



入れ歯用ブラシと専用の磨き粉を使い、床と歯のぬめりがなくなるまで磨く。



磨き終わったら、流水で汚れをしっかりと洗い流す。

入れ歯用ブラシの使い方

入れ歯用ブラシには、異なる形状の2つのブラシが付いています。磨く場所に合わせて、使い分けましょう。



どうする？

株式会社 安全な介護 代表 山田 滋

リスクマネジメント



重大事故と責任者不在に抗議



介助中の事故で、利用者が救急搬送。 「不適切な介助」や「責任者の不在」に怒る家族

Kさん(男性85歳)は要介護4で、認知症はありません。しかし、度重なる脳梗塞で四肢に重い麻痺があり、全介助が必要な利用者です。入浴は機械浴を使用し、介護職員は二人一組で介助しています。ある日の入浴時、二人の職員はKさんの片側に立ち、身体の下に手を入れて持ち上げ、「いち、にの、さん」のかけ声でストレッチャーにのせようとしていました。ところが、タイミングが合わずバランスを崩し、Kさんは浴室の床に転落してしまいました。

Kさんは意識不明となり救急搬送となりましたが、看護師が不在だったため、事故にかかわった介護職員が救急車に同乗しました。Kさんは生命に危険がある重篤な容態でした。同行した職員は、緊急手術中に駆けつけてきたKさんの息子さんに、「本当に申し訳ありません。私たちの不注意で事故を起こしてしまいました」と謝罪しました。

「どうしてこんなことになったのか？」と尋ねる息子さんに、職員が「ストレッチャーにのせるとき、「いち、にの、さん」で身体を持ち上げたら、息が合わずに落としてしまいました」と説明しました。すると息子さんは、「ふさげるな！ “いち、にの、さん”で二人で持ち上げるなんて、危ないに決まってるだろ！」と激高し、「こんなひどい事故を起こしておいて、所長はどうしたんだ！来ていないじゃないか！」と、所長が来ていないことについても問題視しました。

新

介護川柳

ご利用者の
喜怒哀楽

応募総数
約130通

特選

物価高

なんとかかしてよ

さなえさん



介護老人保健施設手取の里 林勇夫様(77歳)

一言 高市早苗さん、お願いします!!

入選

大人だけわかるこの味 ふきのとう

介護老人保健施設フラインハイム 島崎喜久枝様

湯たんぽに 抱かれて眠る 我がいる

デイサービスセンターはなはた 伊藤キン子様(87歳)

秋深し 鳴く虫の声 途切れがち

公立つるぎ病院通所リハビリテーションセンター 佐伯博章様(89歳)

ふきさらし 羽根ふくらませ すぐめの子

神戸中央病院附属介護老人保健施設 匿名希望様

山又山 里山は懐かし 父母の墓

デイサービスセンター新生コスモス 平光ことえ様

シマエナガ 模様のセーター 孫がくれ

富家リハビリセンター花見川 佐野雅子様(87歳)

※作品はできる限りご応募いただいた際の表記で掲載しています。

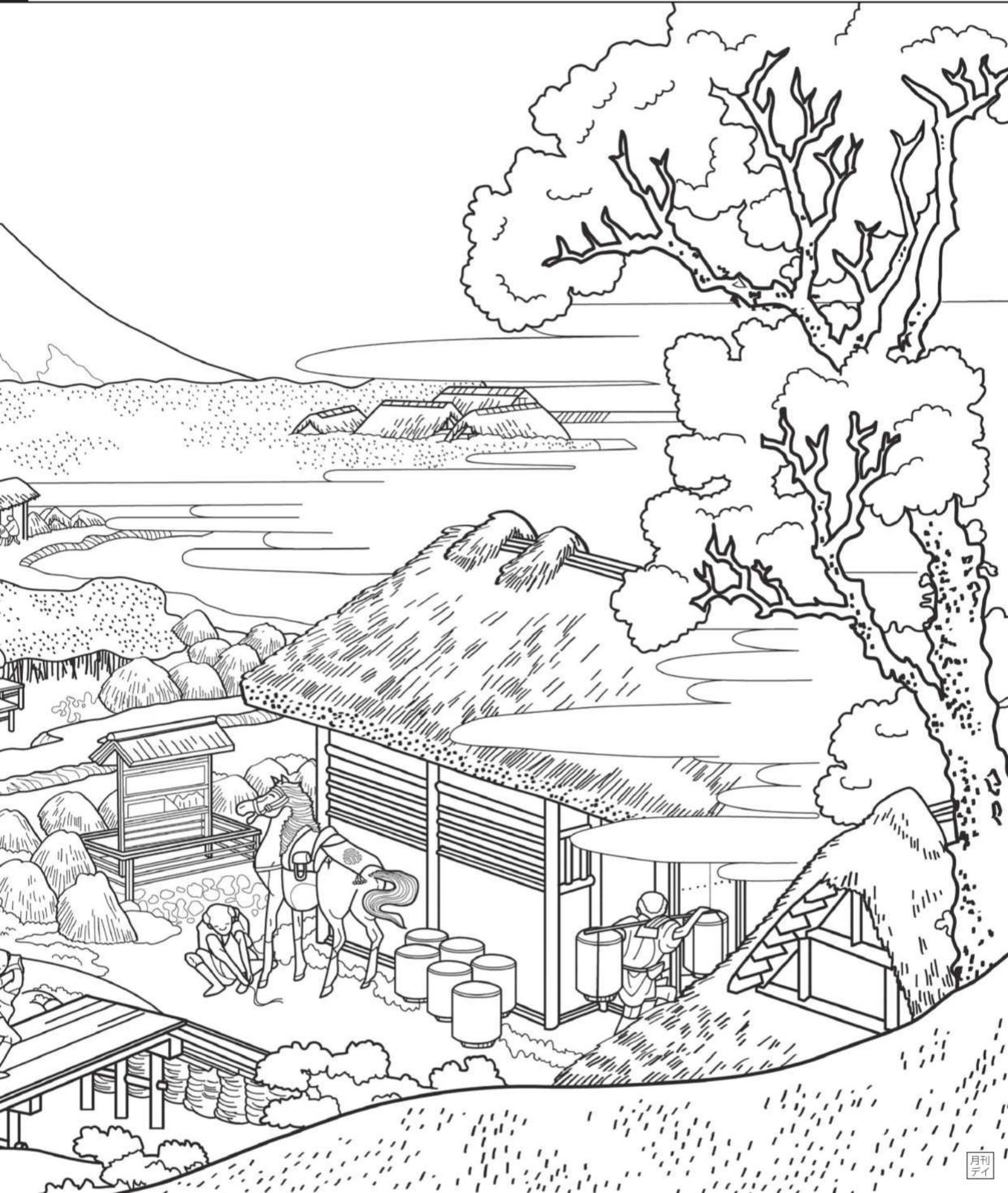
月刊
monthly

DAY

ぬり絵・脳トレ
素材集

5

2026
月号



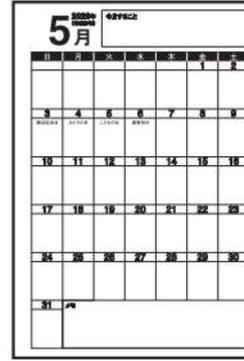
最後に掲載の

色を塗って仕上げた

カレンダーとぬり絵を自由に組み合わせよう!

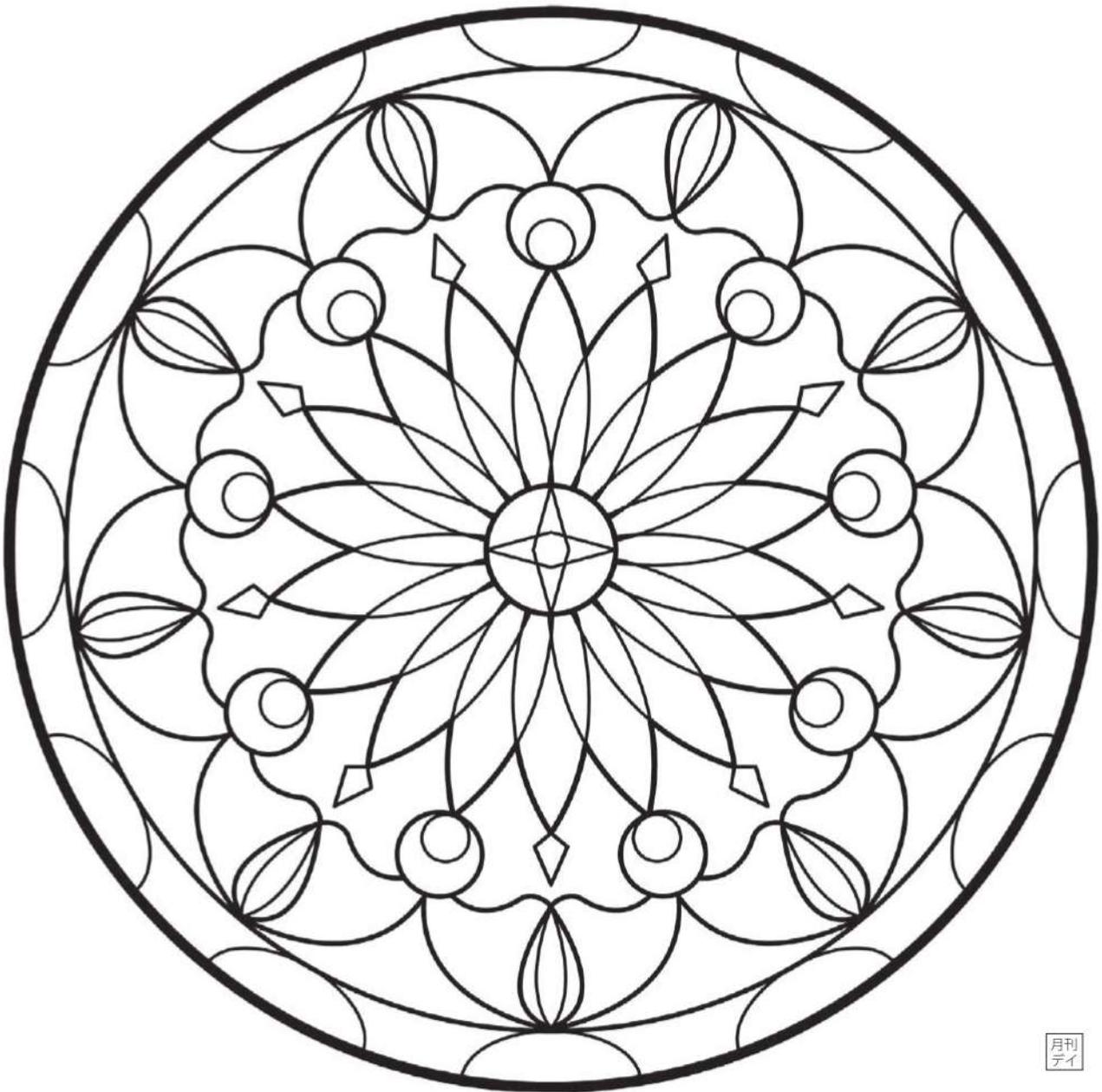


好きなぬり絵を
カレンダーにして飾ると
気分もアップ♪



※横向きのカレンダーは月刊デイホームページからダウンロードできます。パスワードは本誌128ページに掲載

ぬり絵 マンダラ



月刊
デイ

月 日 名前()

からたちの花はなが咲いたよ
からたちの花はなが咲いたよ
白いしろ花はなが咲いたよ
からたちのとげはいたいよ
青あおい針はりのとげだよ



月 日 名前()

漢字ドリル

□に入る漢字を書きましょう。

実施日： 年 月 日 名前（ ）

① ^{うま} □ が ^{のはら} □ を走る

② スーパーで ^{さかな} □ を ^か □ う

③ ^{まご} □ の ^{しゃしん} □ を見る

④ ^{こうりゅうじあい} □ に ^{さんか} □ する

⑤ ^{たび} □ の ^{にもつ} □ をまとめる

⑥ ^{じもと} □ の ^{めいさんひん} □ を食べる

⑦ 大きな ^{しごと} □ を ^{まか} □ される

⑧ ^{こうえん} □ の木に ^{わかば} □ ^{しげ} が茂る

⑨ ^{しず} □ かな ^{まどべ} □ で ^{こうちゃ} □ を飲む

⑩ 好きな ^{はいゆう} □ の ^{しゅえんえいが} □

