

小林良子さん（仮称・63歳）のケース

## 「夫婦がともに住み慣れた家で 安心して生活していくために…」

### 現在の生活について

小林良子さん（仮称・63歳）は、3年前に脳出血を発症し、左片まひの後遺症を受けました。現在、介護保険制度の要介護認定では要介護3の認定を受けています。

良子さんは夫の武雄さん（仮称）と二人暮らしで、買い物、家事、外出の際の介助等、日常生活の大部分は武雄さんが行っています。今は武雄さんの体調も安定しており、介護について大きな負担や困難は感じずに日常生活を送っています。

良子さんは現在、週1日のホームヘルプサービスと週5日のデイサービスを利用しています。体の状況は、左片まひがあるので、起き上がる時には武雄さんの介助と手すりにつかまりながら行っています。歩行時には四点杖と手すりにつかまりながら歩いています。自宅やデイサービスで過ごす日中は車いすを利用しています。

脳出血発症時には気持ちが不安定になったこともありましたが、現在は良子さんも武雄さんの状態も安定しているので、気持ちも落ち着いて生活しています。

日常生活では、食事はスプーンやフォークなどを使用して自分で行っています。排泄については、日中はトイレに行き、夜間はベッドの横にあるポータブルトイレを使用していますが、武雄さんの介助なしで自分で行っています。入浴は週5日のデイサービス利用時に行っているため、自宅での入浴は行っていません。

デイサービス利用時は、四点杖と手すりにつかまりながら歩行練習を行っており、以前あったふらつきもなくなり安定してきています。また、他の利用者の方とも楽しく過ごしています。

武雄さんは、買い物等の外出の際にも頻繁に良子さんを連れていっており、また一緒に他のまちに住むお孫さんに会いに行ったり、知人に会いに行くこともあります。デイサービス以外にも多くの外出する機会があります。また、娘さんもお孫さんを連れて頻繁に良子さんと武雄さんのもとを訪れ一緒に過ごしています。

現在、武雄さんは庭に温泉を作っており、良子さんもその完成をととても楽しみにしています。良子さん自身も「今後もっと色々なことがしたい」と思っています。



# 安心して生活していくための様々な方法や工夫を考えてみましょう

そこで、「出前介護講座」の講師が、良子さんと武雄さんが安心して生活していくための様々な方法や工夫を考えてみました。

## 1 機能訓練のあり方を検討してみましょう

良子さんの身体機能面と環境面、日頃の運動量等を把握し、機能低下を防ぐために次の機能訓練を実施してみましょう。

- ①車いすから立ち上がり重心の移動を行ってみましょう  
まひのない右足に頼りすぎず、まひのある左足でも支持ができるようにしましょう。片足ずつあげて、「1, 2, 3, 4, 5」と数えてみましょう。しっかりと支えてあげれば、まひのある側の足でも立つことが可能な場合も多いのです。
- ②デイサービスでは低いところからの立ち上がりの練習をしてみましょう

前に倒れる可能性があるので十分に注意しながら、デイサービスの小上がりと壁の手すりを使って立ち上がりの練習をしてみましょう。

- ③歩くときはなるべく大きく足を出して歩いてみましょう  
歩く力はある、右足も力がありまひのある左足をカバーして歩いているようです。右足は心配がありません。寒くなってくるとなお力が入る可能性があるため、まひのある左足でも支持ができるように、なるべく歩幅を大きくして歩くようにしましょう。

## 2 家庭での自立へ向けた支援について考えてみましょう

現在は家事のほとんどを武雄さんが行っているため、良子さんが自分でできることは自分で行っていけるように少しずつ促していきましょう。またそのための環境を整えていくことも必要です。自分でできる力は持っていると思いますので、支援関係者の方も積極的に声をかけを

していきましょう。

具体的には、上着を自分で着る、立って顔を洗う、タオルを絞る（タオルの端を固定するとよい）、食器を洗う（食器を固定できるようにする）、お茶を入れるなどを行ってみるとよいでしょう。

## 3 デイサービスでの過ごし方を工夫してみましょう

デイサービスの利用が週5日なので変化のある過ごし方ができるよう支援しましょう。良子さんが取り組めるようなプログラムを用意するとともに、良子さんが片手でも作業しやすいような環境を整えることが必要です。そのためには、作業がしやすいような工夫をし、作業しやすい道具を用意することが大切です。右手で作業がしやすいように物の固定の仕方を工夫したり、右手でうまくやれるように工夫をすることで充実感を得ることができると思います。例えば、フェルトのアップリケを切り

アイロンで貼り付ける、組み紐でみつあみを行う、木綿の布をつなげて暖簾作りなどもよいと思います。

また、庭の温泉での入浴に向けて、デイサービスでも一般浴での入浴を練習してみるといいでしょう。庭の温泉での入浴の場合は、脱衣所・洗い場等は十分に温め、血圧の変動には注意しましょう。また脱衣所・洗い場にはイスを用意し、疲れたら休めるようにするといいでしょう。

## 地域の支援関係者や家族の様々な支援を通して…

そして、「出前介護講座」実施後これらの講師のアドバイスをもとに、地域の支援関係者や家族が様々な支援を行いました。

### 機能低下防止のための訓練を通して…

機能訓練については、デイサービス利用時に歩行訓練を実施しました。出前介護講座の2ヶ月後には、手すりを使わずに杖のみで歩くようになりました。歩く時に歩幅を大きくして歩くように声かけをすると、まひのある左足でも体重を支持しゆっくりと歩くことができるようになりました。ただ、声かけをしないとパッと歩いてしまうので今後も声かけしていく必要があります。

### 家庭での自立へ向けた支援を通して…

家庭での役割については、以前と同様に米とぎを自分の仕事として行っています。以前よりもしっかりと立ち、安定した状態で行えるようになったと良子さんは話しています。それ以外の家事については現在も武雄さんが行っています。

### デイサービスの利用を通して…

デイサービス利用時は、機能訓練の他は、他の利用者の方と花札を楽しむことが良子さんの日課となっています。おしぼりタオルを使っての人形作り等を職員と一緒に実施してみました。今後も良子さんの興味のあることをいかにデイサービスのプログラムに取り入れていくことができるか、デイサービスの職員は考えています。



## 家族等との かかわりの 中で…

出前介護講座から2ヶ月後に、待望の武雄さん手作りの温泉が完成し初入浴を行いました。温泉完成後は、デイサービスから帰宅後もほぼ毎日入浴しています。

浴槽中央部には手すりを設けてあるので、入浴時には手すりの周りを5周ほど歩いています。また、入浴後ガウンを着る時は壁にもたれた状態で自分で袖を通せるようにもなりました。自宅に戻っても体がポカポカと温まっており、風邪など体調を崩すこともなく入浴を楽しんでいます。温泉ができ、毎週親戚が良子さんと武雄さんのもとを訪れるなど、以前よりも色々な人と出会う機会も増えまし

## これからも笑顔でいきいきと生活していくために…

最後に、良子さんと武雄さんがこれからも笑顔でいきいきと生活していくために、「出前介護講座」の講師に今後の支援のあり方についてまとめていただきました。

小林良子さんのケースの場合、デイサービスでの機能訓練、歩行訓練が続けられ機能が維持されていることは、素晴らしいことと思います。これは、本人のみならず、デイサービスの職員の努力があったからで、これからも継続することが必要と考えます。今後も訓練はとにかく単調になりやすいものですので、本人と相談して1日の目標をはっきりし、訓練実施表を作り日課にしてしまうなど、継続しやすい方法を工夫することが良いと考えます。内容については、現時点で大きな変更は必要ないと思います。訓練のやりすぎは弊害をもたらしますので注意が必要です。例えば、歩きすぎると膝に痛みが出る可能性があります。訓練内容の変更が必要と感じましたら、連携できるリハスタッフに相談してみてください。

デイサービスでの手工芸は片手でできるような固定方法を考えると結構色々あると思います。また、まったく1人でやらなくても、誰かと合作でも良いでしょうし、見ていて色や図案を考えて提案するだけでも良いと思います。職員の方があまり堅苦しく考えない方が良いと思います。

家では、温泉ができあがって楽しそうにしていますので、大変結構と思います。ただ、武雄さんが家事をすべて行っているため、今後武雄さんへの負担が大きくなり、武雄さんが介護疲れで倒れてしまわないように、地域の支援関係者の方が見守っていく必要があると思います。