事例 2

宮沢和夫さん（仮称・83歳）のケース

「本人と家族が、地域とのかかわりの中で生活していくために…」

現在の生活について

宮沢和夫さん（仮称・83歳）は、4年前に事故のため脳挫傷を受けました。現在、介護保険制度の要介護認定では要介護２の認定を受けています。

和夫さんは、妻の多美子さん（仮称）と娘の顕子さん（仮称）夫婦と一緒に暮らしています。主たる介護者は多美子さんと顕子さんですが、多美子さん自身も心疾患や腰痛などがあるため体調はあまり良くありません。また、顕子さんも昔大病をしたことがあるのであまり無理はできません。現在は、和夫さんの生活全般の見守り、声かけ、入浴介助、服薬管理、糖尿病の食事管理などを行っており、通院介助は顕子さんの夫の健一さん（仮称）が行っています。

和夫さんは現在、週２日のホームヘルプサービスとデイサービス、月2回のリハビリ教室を利用しています。体の状況は、右変形関節炎がもともとあり、歩行時の体の支持が不安定で常に四点式歩行器を使用してゆっくり歩いています。4年前の事故以来、判断能力の低下や反応や動作の緩慢さが目立つようになりましたが、複雑な事などではなければ理解することはできます。

日常生活では、食事は食卓で家族と一緒にとっており、介助なしで自分で行っています。排泄については、日中も夜間もトイレに行きおこなっていますが、夜間は多美子さんが声をかけてもすぐに動作ができないことがあります。和夫さんは多美子さんの負担軽減のためにも夜間は紙パンツか、ポータブルトイレを使った方がよいのではないかと思っていますが、多美子さんは和夫さんをトイレに連れていってあげたいと思っています。入浴は、週2日のデイサービスで行っている他、自宅でも週2回ホームヘルパーの介助で入浴し、その他の日は家族の介助で入浴しています。

和夫さんは古くからこの町に住んでいるので、近所の人との交流があり、また近隣の友人や知人の支援もあります。家族関係もよく、地域の支援関係者からの助言により徐々に利用するサービスも増加してきましたが、そのことについて地域の人から「お金があるからサービスが利用できていいね」、「家族が一緒に暮らしているのにサービスを頼むなんて」といった心無い言葉を受け傷つく場面もありました。

地域の支援関係者も多美子さんが他人に非常に気をつかい、手を抜くことなく介護している様子を見て、多美子さんが介護疲れで倒れてしまわないよう支援していきたいと考えています。

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、和夫さんと家族の方が
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 立ち上がり動作を体で覚えましょう

立ち上がりについて、前面に重心を移すと立ち上がりがしやすくなります。家族、ホームヘルパーとともに立ち上がり動作を確認してみましょう。立ち上がる際は2cm先を見るのが良いですが、四点式歩行器を使うとバランスが崩れる可能性があります。歩行器の持ち位置は下の段をつかむ方が良いでしょう。和夫さんが立ち上がりの動作を体で覚えるまで気を付けて見守ることが必要です。

2 環境を整えましょう

トイレの手すりは連続性を考えて設置しましょう。また、直径は25～32cmにすると良いでしょう。

お風呂場について、近々改修を行う予定だったようですが、かまちが29.5cmあるので改修の際は高さがないようにしましょう。また浴室内にあるシャワーチェアーの高さが和夫さんに合っていないので、シャワーチェアーの足を切り高さを調整しましょう。入浴台の作成、浴槽の入口にステンレス手すりを延長する、滑り止めマットの利用もあわせて行いましょう。

食事をとる際の居間の食卓テーブルとイスの高さも高いので、適切な長さに足を切りましょう。

また夜間の和夫さんの起き上がりについて、和夫さん側のベッドには手すりがついていますが、多美子さん側のベッドにも手すりをつけると起き上がりやすいかと思われますので行ってみるとよいでしょう。

3 入浴方法を検討してみましょう

入浴の仕方がホームヘルパーごとに違うので、入浴方法を統一しましょう。また入浴介助を行うときの和夫さんと介助者の動きを考えると、今までとは逆の方向を向いて入浴するとよいと思われます。

4 排泄パターンを検討してみましょう

多美子さんも顕子さんも、和夫さんへのトイレへの声かけをどのくらいの頻度で行ってよいのか戸惑っているようなので、不定期に声かけを行うのではなく、定期的に声かけを行い流れをつくると良いでしょう。デイサービスやホームヘルプサービスの導入及び回数の増も検討し、1日の流れに1本の道を作り生活にメリハリがつくようにするといいでしょう。

5 家族への支援を行いましょう

地域の方からの心無い言葉に家族の方は傷ついています。地域の支援関係者は、サービス利用についてきちんと説明することが必要です。そして、地域の人の言うことは気にしないよう家族に伝え、家族への支援を行っていきましょう。

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。

立ち上がり動作の確認を通して…

「出前介護講座」の講師よりアドバイスをいただいた立ち上がり動作について、多美子さん、顕子さん、和夫さんがイスに座る時に実施してみました。多美子さんと顕子さんは和夫さんに、イスに座る時には自分達に声をかけるように話していますが、和夫さんからの声かけはありません。多美子さんと顕子さんの支えがない状態でこの方法を行うと転倒の危険があるので、多美子さんと顕子さんは注意して見守っています。

住宅改修等を通して…

「出前介護講座」から約1ヶ月後、トイレとお風呂の住宅改修が行われました。事前に講師より入浴動作、トイレの手すりなどについてアドバイスをいただいたので参考になりました。住宅改修を行うことにより、和夫さんの動作がしやすくなり家族の負担も少し減りました。寝室からトイレまでの段差が解消され、トイレのドアが引き戸になったので、トイレ内での動作がスムーズになりました。また、トイレ、お風呂から居間までの段差も解消され、転倒の危険がなく移動ができるようになり、見守る家族も安心してみていられるようになりました。

なお、講師からアドバイスをいただいた入浴台の作成等については住宅改修を行い浴室の形も変わったため行いませんでした。

家族への支援について…

和夫さんの家族は、介護や介助についてとても積極的であり、介護に役立つ情報があれば何でも知りたいという気持ちが非常にあります。いろいろな情報の中で必要なものとそうでないものの選択もできてはいますが、今後も地域の支援関係者として適宜適切なアドバイスが必要だと考えています。

また、地域の方からの心無い言葉に傷つき、サービスの利用に対し罪悪感を持っているので、家族の方の気持ちの改善とサービス利用による介護負担の軽減に向け今後も支援していきたいと考えています。

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、和夫さんと家族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。

宮沢和夫さんのケースの場合、和夫さん自身もそして家族の方ももっと家から“場”に出る機会を増やしていくことが必要かと思います。地域の支援関係者の方は、デイサービスの支援メニューも検討し、またデイサービス以外でも“場”を持つことを考えてみましょう。

デイサービスの場面で仲間の存在を確かめられたり、和夫さん自身が主人公になる場面を具体的につくることが必要です。家族以外の“なじみの関係”をつくることが必要です。

また多美子さんと顕子さんが和夫さんを客観的に見られるよう、他者との交流の場を持てるようにすることも必要です。趣味や労働の場を持つことも良いと思われます。

介護保険のサービスや専門職の関わりだけでなく、世間一般の付き合いを和夫さん一家が取り戻すための支援が必要かと思います。

また、家族の方は自分達の声かけに対して和夫さんの反応があまりないことを気にしているようですが、家族も地域の支援関係者の方も単調なパターン化した声かけを改めて、和夫さんに期待をよせる、動機付けの“声かけ”を行っていきましょう。

最後に、和夫さんのデイサービス利用時の排泄の誘導パターンの見直しはぜひ行うことが必要です。人間は時間を持て余したり、興味をひかれる楽しいことや充実したことがなければ、気になること（和夫さんの場合は排泄）を済ましておこうと、そればかりに神経がはたらくものです。逆に言えば、楽しいことや充実したことがあればその間隔も広がります。それにより夜間も良いパターンになると思われますので、ぜひ見直しを行ってください。