

「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

三田亮さん（仮称・81歳）は、脳梗塞の後遺症があり、右側の手足と話すことに不自由があります。現在、介護保険制度の要介護認定では要介護4の認定を受けています。

亮さんは妻の万里子さん（仮称）と二人暮らしで、食事、排泄、着替え、ベッドからソファへの乗り移りや通院等、日常生活の大部分に万里子さんの介助を必要としています。万里子さんは、体の大きい亮さんをベッドからソファに乗り移りさせるときに、力いっぱい行っていたので、左腕に痛みを感じていました。また、亮さんがベッドに寝たままの状態では、おむつを交換することができず困っていました。

亮さんは現在、週4日のホームヘルプサービスと週1日のデイサービスとデイケアを利用しています。体の状況は、右側の手足が不自由なので、起き上がったり、立ったりするには介助が必要です。また、介助があれば歩くことはできます。

話すことが不自由ですが、こちらから問いかけたことには、うなずいて返事をしてくれます。ただ、体の状況のことを問いかけたりすると、泣いてしまうことがあります。

日常生活では、食事は居間のソファに腰掛けてとっています。万里子さんが、食事はベッドの上ではなく、ソファで座って食べられるように配慮しています。スプーンでも食べることができますが、手づかみで食べることもあります。排泄については、トイレまで間に合わないことがあり、最近はポータブルトイレを使用して排便しています。排尿については、紙おむつを使用しています。入浴は週に2回、デイサービスとデイケアの利用時に行っていますが、おむつを交換する時に万里子さんが体を拭いています。万里子さんが仕事でいない時には、ホームヘルパーが行っています。着替えについては、万里子さんが介助していますが、食べこぼしたりすることも多く、一日に2～3回の着替えが必要なので、洗濯の回数も多くなっていました。

亮さんは、デイサービスやデイケア、通院以外には外出する機会も少なく、家で過ごすことが多くなっています。また、万里子さんが夕方から仕事に出かける日もあり、その間は一人で過ごしています。また、以前に万里子さんの介助により、2人で外出したことがありましたが、亮さんが転んでしまい、万里子さん一人では亮さんを起き上がらせることができず、大変な思いをしたことがありました。それ以来少しずつ外出する機会が減ってきています。

万里子さんも、また2人で外出して転んでしまったら…と不安に思っています。また、自分が仕事に出かけたりして家を留守にした時に、亮さんが家に一人でいて、もし何かあったら…と心配しています。

ケアマネジャーの小田さん（仮称）も、亮さんと万里子さんが安心して、これからも住み慣れた家で生活していくことができるように支援していきたいと考えおり、「出前介護講座」の講師と、その方法について考えてみることにしました。

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、亮さんと万里子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

安全で安楽な介助方法を身につけましょう

万里子さんは、亮さんの体が大きいので、ベッドから起き上がったたり、ベッドから立ち上がったたりといった動作、またベッドからソファの移動などの動作を介助するのに不安を感じているようです。そこで、力まかせではなく、安全に、安楽に介助できる方法を万里子さんに伝えていきましょう。そのためには、支援者がひとつひとつの動作を万里子さんと一緒にやってみて、その動作を確認し、万里子さんに体で覚えてもらうことが大切です。



2

環境を整えましょう

亮さんと万里子さんにとっては、亮さんの転倒の危険性が大きな心配事になっているようです。そこで、亮さんと万里子さんが安心して生活していくことができるように、生活環境を整えることを検討してみましょう。

亮さんは、家にいるときはテレビを見て過ごすことが多いようですが、テレビの位置の関係で、ベッドの位置が本来とは逆になっており、体の不自由な側から出入りをしているようです。ベッドの位置を変えることで、もっと安全に、楽に動作が行えるようになるので、ベッドの位置を変えることを検討してみましょう。

3

“コミュニケーション”の問題について専門家に診てもらいましょう

亮さんは、話すことに不自由があり、コミュニケーションがうまくとれないことがあるようですので、一度きちんと専門家に診てもらい、適切な評価を受けることが必要です。

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。

環境整備を通して…

ケアマネジャーの小田さんは、「出前介護講座」の講師のアドバイスをもとに、まずは亮さんが安全に生活していくことができるように、ベッドの位置を変更してみることを検討してみました。

今まで慣れ親しんだ環境から急に変更することとなると、亮さんも戸惑いや不安を感じるのではないかと考えられましたので、デイサービスやデイケアの職員の方とも相談し、事前にデイケア利用時に訓練を行って、その環境に慣れていただくことにしました。

実際にベッドの位置を変更する際には、息子の優治さん（仮称）が亮さんのもとを訪れて実施しました。ベッドの位置を変更したばかりの頃は、亮さんも起き上がりに不安を感じていたようでしたが、その後移動用介助バーも取り付けられたところ、だんだんと慣れてきて、ベッドからの移動がスムーズにできるようになりました。

また、万里子さんにとっても、おむつを交換する際の動作がスムーズに行えるようになる等、前よりもずっと介護が楽にできるようになりました。

今後の支援について…

コミュニケーションの問題について専門家に診てもらうことについては、ケアマネジャーの小田さんが亮さんの主治医に相談したところ、他の病院を紹介してもらえることとなりました。しかし、その病院が他のまちにあるため、そこまでの移動手段をどうするかが新たな課題となりました。

また、以前は食事をしたり、タバコを吸ったりする時は、万里子さんの介助のもとベッドからソファまで移動してそれらを行っていましたが、ベッドからの起き上がりが楽になった結果、万里子さんのいない時でも一人でベッドの端に座り、テーブルを利用して食事をとることができるようになりました。そのため、ケアマネジャーの小田さんは、万里子さんがいないときに、亮さんがベッドの上でタバコを吸ってしまう危険性があるので、火災の予防対策も必要であると考え、今後は安否確認等を含めた支援も新たに行っていくことが必要であると考えています。

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、亮さんと万里子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。

三田亮さんのケースの場合、妻の万里子さんの介護負担がかなり大きく、また生活も不安定で、このままでは在宅生活の維持はだんだんと困難になると心配されるケースで、すぐにでも様々な支援が必要だと思われました。しかし、亮さんも万里子さんも、できるだけ二人で努力し工夫をして、自分たちの生活を守り、このままの生活の仕方を望まれていたように感じました。

さて、こういったケースの場合の支援はどうあったらよいのでしょうか。

今回は、万里子さんが介護で困っている具体的なこと（転倒時の起こし方やベッドからの起き上がり・立ち上がりの方法）に対し、その支援を「すぐにできること」に視点を置き、具体的な方法を提案しました。その提案の「ベッドの位置を変える」「介助バーの導入」を、息子の優治さんや、デイサービス・デイケアの担当者やケアマネジャーの小田さんなどが連携して実施した結果、ベッドからの移動がし易くなり、またおむつ交換等もやりやすくなったなどの効果があがりました。

この結果だけで、在宅生活の維持ができる条件を満たすわけではありませんが、外からの支援（提案）が少しは役立つものと思っただけきっかけにはなったと思います。ですから、この結果を糸口にさらにお二人の生活を維持するための具体的な提案をあげていくことがとても重要です。今後も、タイミングを逃さず、亮さんと万里子さんと関係作りを深めましょう。

また、ベッドから起き易くなった結果、ベッド横にテーブルを置いて、ベッドの端に座って食事をしたり、タバコを吸うなどの生活の仕方の変化に伴って、また新たな支援が必要になってきますので、支援の状況についての観察、点検、確認、評価を行うことを継続し、新たな生活に対応した適切な支援を提案しましょう。

そして、亮さんや万里子さんが望む限り、在宅での生活が維持されていく条件をできることから整えていきましょう。