

# 「介護負担を軽減し、 本人と家族が安心して生活していくために…」

## 現在の生活について

中原由布子さん（仮称・93歳）は、3年前の秋頃から両膝の関節に痛みが現れ、週に1回通院をし、治療を受けていました。ここ1ヶ月前頃から急に足の筋力が低下し、歩けなくなり、また手に強いふるえが出るようになりました。病院に受診しましたが、小さい脳梗塞がある程度で、特別な治療は必要ないと診断されました。現在、介護保険制度の要介護認定で要介護4の認定を受けています。

由布子さんは、息子の正広さん（仮称）とその妻の久美さん（仮称）と三人暮らしで、主たる介護者の久美さんが、食事、排泄、着替え等、日常生活の大部分において介護を行っています。また、近所には由布子さんの二人の娘、真紀子さん（仮称）と千絵さん（仮称）が住んでおり、週に2日ほど交代で、夜間由布子さんについてくれています。

久美さんは、1ヶ月前から急に由布子さんが歩けなくなり、手のふるえがひどくなってきたので、介護が大変になってきたと感じていました。久美さんは腰痛があるためにあまり無理はできず、また夜熟睡できないこともあり、辛く感じていました。そこで、もっとホームヘルプサービスの利用を増やしたり、他のサービスも利用したい思っていますが、真紀子さんと千絵さんから「できるだけがんばって家で介護して欲しい」と言われ、「この先、一人でがんばっていけるかしら…」と不安に感じていました。

由布子さんは現在、週2日のホームヘルプサービスと週1日のデイサービスを利用しています。体の状況は、手のふるえが強く、ベッドの上での寝返りはできますが、起き上がるのには介助が必要です。また、時々、部屋に誰かがいるというような、幻覚や妄想がある日もあり、辛く感じていました。

日常生活では、食事は、ベッドサイドに座ってとっていますが、自分ひとりで座っていることは難しいので、布団等で支えながら座っています。また、手のふるえが強く、自分で食事を口まで運ぶことが難しいため、介助してもらっています。排泄については、紙おむつを使用しています。デイサービス利用時は、由布子さんが「尿意はない」と言っても、トイレに連れていくと排尿があることもありました。入浴は週に1回、デイサービス利用時に行っています。着替えについては、全て介助が必要です。

由布子さんは、もともとあまり外に出て歩く方ではなく、現在は週1回のデイサービスの利用と、真紀子さんと千絵さんの来訪があるだけとなっています。

ケアマネジャーの橋本さん（仮称）は、今回のこの「出前介護講座」に真紀子さんと千絵さんにも同席してもらうことで、福祉サービスの利用について理解を深めてもらうとともに、いろいろなサービスを利用することで、久美さんの介護負担が減り、由布子さんも久美さんも無理をせずに、安心して生活していくことができる、ということをみんなで一緒に考えていく機会にしたいと考えていました。

## 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、由布子さんと久美さん、そして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

#### 介護負担にならないようリハビリを考えましょう

由布子さんは、急激に身体機能の低下があり、ベッドで寝ている時間が長くなっているようです。そこで、まず寝たきりによる悪影響とリハビリの必要性について由布子さん、久美さん、そして真紀子さんと千絵さんに説明し、理解を得ることが必要です。そのためには、介護負担としないようリハビリを一緒に考えていくことが必要でしょう。

まず1つめとして、リハビリ効果のあるサービスを増やすことが考えられます。デイサービスの利用を現在の週1回から、週2回に増やすことを検討してみましょう。そして、デイサービスでもリハビリを実施してもらおう、デイサービスのスタッフの方と検討してみましょう。

次に、新たに訪問看護を利用することを検討してみましょう。訪問看護で洗面介助と食事介助の時に、ベッドサイドに座る時間をこれまでよりも長くとってみるようにしましょう。

そして、リハビリ教室の理学療法士の方にも訪問してもらおう機会を作って、家庭でのリハビリについての助言をいただきましょう。

### 2

#### 介護者の介護負担軽減のための方法を考えましょう

主な介護者である久美さんだけでなく、正広さんにも腰痛の症状が現れているようです。特に、デイサービスの利用時に、由布子さんをベッドから車いすに乗り移りさせる際に、腰に負担がかかっているようです。そこで、送迎の際には、デイサービスセンターの職員の方に、由布子さんのベッドサイドまで迎えに来てもらうことを検討してみましょう。

また、起きあがりやおむつの交換、そしてベッドからの移乗などのそれぞれの介助において、負担がかからないような介助の方法を正広さんや久美さんに伝えていきましょう。

### 3

#### 適切な福祉用具の導入を検討しましょう

現在、ベッド等いくつかの福祉用具を利用していますが、使いづらいものもあるようですので、適切な福祉用具の導入を検討してみましょう。

まず、ベッド柵については、起きあがりや立ちあがり動作のし易さも考えて、介助バーに交換しましょう。

また、ベッドのオーバーテーブルも、サイドテーブルに変えて、ベッドの端に座って食事がとれるようにしましょう。

また、車いすも現在使っているのは、由布子さんには大きすぎるようですので、由布子さんの体に合った軽量なものに交換しましょう。



## 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。

### 介護負担を軽減するための 支援を通して…

次に、正広さんの腰痛を軽減するための方法として、デイサービスの送迎の際に、デイサービスの職員の方にベッドサイドまで来てもらうよう調整を行いました。

### 寝かせきりを予防するための支援を通して…

ケアマネジャーの橋本さんは、「出前介護講座」の講師のアドバイスをもとに、まずはリハビリ効果のあるサービスをケアプランに位置付けることを検討し、そのための調整を行いました。

まず、寝て過ごす時間を今までよりも少なくするための方法の1つとして、デイサービスの利用を週1回から、週2回に増やすことにしました。また、訪問看護を新たに利用することにしました。そして、今まで利用していたホームヘルプサービスについても、整容や食事介助の際は座っている機会を多くするなど、そのケアの充実を図ることとしました。

介護負担を軽減するための支援を通して…

次に、正広さんの腰痛を軽減するための方法として、デイサービスの送迎の際に、デイサービスの職員の方にベッドサイドまで来てもらうよう調整を行いました。

### 今後の支援について…

ケアマネジャーの橋本さんは、今回の「出前介護講座」については、主たる介護者である久美さんと一緒に、義姉の真紀子さんと千絵さんにも同席してもらったことで、介護や福祉サービスに対する理解を、共に深めることができたのではないかと感じています。その結果、久美さんにとっても「自分一人で介護をしなければならない」という不安が解消され、精神的にもずいぶんと楽になり、また介護サービスの利用を増やすことによって介護負担も軽減されるようになりました。

「出前介護講座」の実施後、由布子さんは腸閉塞で入院し、入院中の検査で脳梗塞の再発作が診断され、しばらく寝たきりの状態で過ごす日々が続いていましたが、その後徐々に回復し、歩行器を使用して歩けるまでに回復しました。また、以前見られていた幻覚や妄想も改善されてきました。

食事もベッドサイドに座って自分でとれるようになり、排泄についても日中はポータブルトイレで自分でできるようになりました。

退院後、だんだんと歩く機会が増えてくるにつれ、元々あった膝関節の痛みが出てきたので、町の外出支援サービスを利用して膝の治療に通うようになりました。また、デイサービスにも楽しんで参加しています。

ケアマネジャーの橋本さんは、由布子さんが体力の回復により、一人で歩き出して転倒しないかと心配し、今後は転倒予防も視野に入れた支援を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、由布子さんと久美さん、そして家族の方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。

## 1

出前介護講座の訪問で以下 ~ までを総合的方針として娘も含めた家族で統一した認識をもてたことが、その後の脳梗塞再発作の対応をより適切なものにし、現状維持につながりご利用者の生活のQOLに貢献していると思われま。

### 総合的方針

寝たきり防止としての座位・立位・歩行の重要性  
 介護者の介護負担軽減の重要性  
 健康管理をしていくうえで医療との連携を取りやすくする為

### 現況

自力での食事摂取  
 自力での夜間のポータブルトイレの使用  
 歩行器使用による歩行機能の維持  
 デイサービス利用を楽しみにしている  
 外出支援サービスの利用



## 2

今後の方向としては、

健康状態の変化やそれに伴うADLの低下が容易に起きやすいことが予測されます。従って、ご利用者に関わるすべての職員（ケアマネジャー・訪問看護・訪問介護・デイサービスなど）がきめ細かな観察や情報交換を行い、異常の早期発見・早期対応に努めてください。

転倒のリスクを回避する。

生活の中で転倒の起きやすい場面や状況を洗い出し、特定し予防策を実施する。

夜間自力で行うポータブルトイレ使用は転倒の危険があるので、見直しをする必要があります。

家族との連携

信頼関係をつくりながらさまざまな相談をしていきましょう。