

## 「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

福岡益男さん（79歳）は、老人性うつ症、緑内障、脳梗塞を患っており、2週間に1回町の診療所に通院し、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。妻は7年前に亡くなっており、娘夫婦と同居しており娘の貴子さん（仮称）が身の回りの世話をほとんど一人で行っています。貴子さんは益男さんの身体の状態の維持、向上のために、介護サービスを利用したいと思っています。貴子さんや他の家族がいくらいても、本人は「動くのが面倒くさい」「リハビリをやっても仕方がない」と諦めている様子が見られます。トイレ、入浴は時間がかかりますがほぼ自立しています。それ以外は全く動こうとしないとのこと。

貴子さんは、益男さんが人に会うことや気を使うのが苦手なので、今後ヘルパーの訪問を受けてもいつまで続くか分からないと考え悩んでいます。また、介護のためか膝の痛みがあり、趣味だったママさんバレーをやめてしまいました。パートの仕事をもっているので毎日出勤になると介護が今までのようにできなくなるので不安に思っています。

身体状況については、腰痛がひどく起き上がりや移動に痛みが伴います。動くことに関しては無気力であり、訪問を受けるのも億劫がっている状況です。日常生活動作は、何かにつかまるか支えがないと不可能で、手すりがない場所は太股に両手で支えて歩く状態です。ベッドからの起き上がりは仰向けのまま腹筋を使って行います。食事は、好き嫌いはなく、何でも食べ、家族と一緒にとっています。右手のふるえが強いときにはこぼすことがあります。排泄は手すりにつかまりながら移動し、時間はかかりますが自立しています。間に合わないときがあるので尿取りパッドを使用しています。入浴については1週間に1回のペースで、背中と足を洗うときは娘さんが行い、そのほかは自分でできます。洗顔、衣服の着脱は自分でしています。現在、家族以外の人との交流はほとんどなく、新聞やテレビも見ないとのこと。

益男さんは、椎間板ヘルニアになった後、腰痛がひどくこれさえなければ問題ないのだがと言っています。農業を営んでいたため畑や敷地内の雑草が気になって、自分で草取りをしたいと望んでいます。また、娘の貴子さんは、益男さんが社交的ではないので、ホームヘルパーやケアマネジャーなどの訪問を希望しています。「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、益男さんと貴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

#### 介護者の負担を軽減する介助方法を身につけましょう

介護者が娘さんのみなので、介護負担が大きく、すべての面倒をみていくのに不安を感じています。また、現在は益男さんに残存能力があるのでよいけれど、将来的な不安があります。このことについては、益男さんの残存能力を最大限に生かしつつ、地域のサービスや家族と連携をとり介護者の負担を分散させましょう。

### 2

#### 外出ができるようにしましょう

めんどくさがりで、できるだけ動かないように過ごしているため、筋力の低下が見受けられます。娘さんは益男さんを害趣致させて、笑顔を見たいと希望しています。

以前シルバーカーを導入をした際、最初はいらないと言っていましたが、現在は月に1回程度使用しています。このことから分かるように「いやだ、無理だ」と言われただけで諦めず、お孫さんの野球の応援に行ってみるなど、外出を促すアプローチが必要です。



### 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

益男さんは、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。



### いききとした生活を送るために…

在宅介護支援センターの岡さんは、講師のアドバイスのもと、まずは益男さんが安全に生活していくことができるように、以下のことについて検討してみました。

ケアプランでの毎週1回ホームヘルパーの訪問を実施し、関係職員による益男さんへの声かけや立ち寄りを実施しました。また、近所にお住まいの親しい方に、何気なく声かけをしてもらうようお願いをしました。

右手の震えと鬱状態の投薬調整のために通院しているが、顔色もよく外出にさそっても快く出てきてくれました。歩行状態は足もあがるようになり、息もあがっていませんでした。

### 今後の支援について…

娘の貴子さんは、夫や益男さんの孫が介護に関わるように家族に話し始めました。表情は以前より明るくなったようです。

若いヘルパーによる訪問を実施したところ、話が弾み笑顔も多くみられるようになりました。訪問時間は30分ですが時間をオーバーすることもできたので、時間を増やすことを検討しています。本人はヘルパー訪問が「面倒だ」と言っているが、ヘルパーとの会話にも笑顔がみられ慣れてきたようです。

益男さんは閉じこもり歴が長かったのですが、現在特に不満を持っていない状況が見受けられるので、すぐに結果を求めず、色々な人が長く関わるのが、現時点での最良の方法と考えられます。益男さんがゆったり構えていることを尊重し、細く長く続けていけるように関係機関にも働きかけてきかけていくことが必要です。

## 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、益男さんとご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。

益男さんの場合、主体性の崩壊、受け身の生活、家族とは暮らしているが孤立・孤独といった「生きていてよかった」という実感が無いのではないかと、また娘さんの支援、共感者がいないという社会関係の課題が中心でした。

家から“場”に出る機会をつくる。

町の通所事業等を定例化させたいが、初めの数回は「非日常」的なところが良いでしょう。その際、「どこへ」も大事ですが「だれと」という視点を支援メニューの念頭におきましょう。例えば、春に向けて、中期的な計画を検討する。その際、仲間や自分が主人公になる場面を具体的につくるなど。また家族以外の顔なじみの関係をつくることも良いでしょう。益男さんを客観的に見られ「ああ、お父さんらしい・・・」と思えるような“場”と“仲間”との交流を図りましょう。



世間の代表が家にやってくる

出ることにかかるなら、“きっかけ”も含めて色々な人が訪ねてもらうことはどうでしょうか。他人となら(多少)会話になっているでしょう。その際は、「益男さんを・・・」というよりご一家を！訪問がいくら多くても“本人に変わってほしい”という「意図」が強すぎるのはマイナス効果です。期待をよせる動機付けの“声かけ”を！