

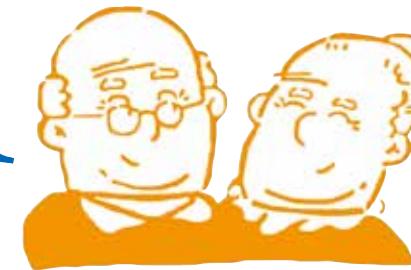
自立支援介護11力条

めざすは、「生活不活発病」予防&「能動的生活」支援

社会福祉法人 寿楽福祉会

juraku@sweet.ocn.ne.jp

Yes,
We can
change!



Let's
Challenge!



The juraku welfare association
社会福祉法人 寿楽福祉会

■特別養護老人ホーム寿楽荘
■寿楽荘ヘルパーステーション
■寿楽荘居宅介護支援事業所
〒564-0001
吹田市岸部北4丁目9番3号
TEL 06-6337-8400

■寿楽荘千里山西デイサービスセンター
■寿楽荘千里山西ヘルパーステーション
■寿楽荘千里山西居宅介護支援事業所
〒565-0851
吹田市千里山西2丁目13番2号
TEL 06-6337-8001

■寿楽荘竹谷生活リハビリハウス
■寿楽荘竹谷ケアプランセンター
〒565-0835
吹田市竹谷町22番33号
TEL 06-4860-6000

2011年2月6日発行 (発行責任/岩井)



歯をみがき風呂に入りサッパリとする

竹谷生活リハビリハウスの浴槽は、檜風呂の家庭浴槽になっています。あるご利用者は、硬膜下血腫で身体が不自由になられ、転倒が多くなったことから外出を控え閉じこもりがちになられました。閉塞的な生活はご利用者の認知する力を奪い日にちが進むごと出来ることが少なくなられました。当然、入浴も自宅では難しくなり介護保険サービスに頼らざるを得ないようになりました。しかし、色々な事に介護が必要に見えても、そのご利用者は、歩行を初めとした身体的な能力は、ほんの少しの介護と声かけで問題なくされています。ただ、寡黙な方ですので、ご自身の想いをこころの内にしまわっていたのかも知れません。そして、そのご利用者が竹谷生活リハビリハウスに来所され、一つの転機が訪れました。

竹谷生活リハビリハウスの浴室は、よくある集団浴槽や機械浴槽ではありません。昔みた自宅のお風呂がその場にあります。身体が不自由でも、少しの介護で以前自宅で入られていたように入っていただける工夫がしてあります。なみなみとお湯がはってある湯船に身体をあずけるとザバーっとお湯が溢れ、思わず「ふう～～」と安堵の声がでます。その時、「自分は大きい風呂しか入ってこんかったけど、ここはゆっくりできて気持ちいいなぁ～」と喜ばれました。言葉は続きます「自分は大手の電鉄につとめていたんやけど、定年までつとめた証として、全線フリーパスを持っているんや」と誇らしげに自信を持ってお話しされました。お話は尽きることなく、ご家族の話や普段お聞きできないような話が続きました。

身体が不自由になると、どうしても本人はじっとしていて介護者が全部してしまうことが多くあると思いますが、それはご本人の可能性を奪っており、安全という名前の抑制をしているのかもしれません。

この入浴をきっかけに、お風呂以外での会話も増え、出来ることもたくさん増えました。出来ることが増えると、職員が困っているときにさりげなく手助けをして下さいます。なにか一つでもご本人の自信につながれば、その人の可能性は広がります。入浴は、ご利用者と職員との大切なコミュニケーションの場になります。その中でひとつでも多くの可能性や喜びを見つけていきたいと思います。

大きさな言い方になりますが、風呂が生活を変えるのです！

竹谷生活リハビリハウス 所長（足立修一）



風邪やケガなどの治療はすばやく

Ⅰ様は、誤嚥性肺炎で入・退院を繰り返されました。

特養に入所後、なかなか口を開けられなかったり、痰がゴロゴロしたりと、常にリスクを抱えながらの食生活です。

そのⅠ様が先日、入院になってしまいました。

病院では点滴治療が中心になるため、経口接種がストップしてしまうことがあります。その期間が長ければ飲み込みができなくなってしまうこともあります。

そこで、Ⅰ様のこれまで通りの生活を守るために主治医と緊密な連携をとり、治療の経過が良かったので食事再開後、2～3割食べた頃にホームに戻してもらいました。

その結果、信頼関係の深いスタッフの食事介助でどんどん食べれる様になり、離床して食堂でみんなと食べるもとの生活に戻すことができました。

高齢者への治療は、「早期発見・早期治療・早期生活復帰」に限ります。

同様にケガの場合、特に転倒、左大腿部頸部骨折の場合は、入院・手術・リハビリが必要になります。

病院ではPTによる専門的なリハビリを行いますが、その際、一日でも早く「生活リハビリ」に繋げ普段の生活に戻れる様に支援していくことをモットーにしています。

特別養護老人ホーム寿楽荘 看護主任（徳留美加子）

お茶を入れて美味しい水分をとる

在宅では水分を取っておられるのかどうか、なかなか把握ができない中、少しでもとれるようにとご自分で工夫されている方をご紹介いたします。

98歳の女性の方です。水分をとらなければいけない事を自覚されておられ、絶えず何がしかの方法で水分をとっておられます。

ヘルパーが訪問する回数は、朝の1時間～1.5時間、夕方1.5時間の2回訪問、お昼は、月曜日～金曜日に配食弁当、デイサービス週1回利用されています。

朝食の時に必ずスープ、カフェオレを飲まれ、足元には小さなポットを置いてご自分でお茶を入れて飲まれています。朝の訪問時にポットのお湯を交換しますが、ほとんどカラの状態です。

「朝のカフェオレを飲むのがとても大好きで心がホッとし、気持ちがゆったりとする」と話されています。

そのホッとされる表情を見るこちらも思わず微笑んでしまいます。

入浴後にも努めて水分をとるようにされているとのこと、毎日習慣づけて過ごすことが長生きの秘訣だともおっしゃっておられました。

又、ベッドの枕もとに、水の入ったカップを夜目覚めたとき飲むために置いて眠られます。

今年の9月で99歳になられる方です。今は、入院されていますが近々退院の予定です。ポジティブな方で入院中も早く退院し、自宅に戻りたいとの一心でリハビリ等も頑張られ、これからも「まだまだ頑張ります」と言って下さいました。

高齢になるとトイレが近くなるので水分補給を控えておられる利用者様がおられますですが、その方にいかにして水分をとっていただけるかを創意工夫していくよう努めてまいりたいと思います。

寿楽荘ヘルパーステーション 主任（横田絹代）

窓を開けて新鮮な空気を取り入れる

一日数回窓を開けることに決めてから一年近くたちました。最初の頃は、気候も良く窓を開けても「気持ちいいね！」などの声があり、新鮮な空気を取り入れることで「気分もリフレッシュすることができるんだな」と簡単に考えていました。しかし、寒い季節になり窓を開けると「寒い！」と軽く抗議される方がおられたり、窓を閉められる方がおられたりでこれからどのように窓を開ければいいのだろうかと少し悩みましたが、「空気の入れ替えをしますのでよろしくお願いします」の一言で快く、皆様応じて下さるようになり一件落着いたしました。寒がりの方には、あらかじめ毛布を掛けるなどさせていただき寒くないように配慮もさせて頂いています。

窓を開け新鮮な空気を取り入れることで、春は「風が気持ち良いね」、夏は「暑いね」、秋は「庭の木が紅葉してきたね」、冬は「冷えるね」や「雪が降りそうね」など利用者様それぞれの季節感などをうかがい知ることが出来ます。また外を見ながら「良い天気」や「雨が降りそう」など会話のきっかけになり話が進みます。中には、外を眺めながら「明日は、雨が降りそうやね」と天気予報をする方までおられ楽しめてもらえます。ちなみに、天気予報は、見事に外れましたが…。

また、「空気が淀んでいると前から思っていた」などと喜んで下さる方もおられました。

ナイチンゲールは「看護覚え書」で「身体から出る熱と湿気で腐敗しかかった空気を繰り返し患者に呼吸させることは、看護として最もやってはいけないこと」と書いていますし、何よりも外の空気を取り入れることでノロウイルス・インフルエンザにかかる利用者様が確実に減っていると感じると共に臭い予防にもなっていると実感しています。

これからも、「自立支援介護」の基本となる新鮮な空気を取り入れる活動を全員で徹底していきます。

千里山西デイサービスセンター 寮母リーダー（中井 誠）



食事はあたたかくて好きなものを食べる

数年前に改装工事を行い、食事をしたり、お茶を飲んだり、他の入居者の方とお喋りできる食堂兼リビングを2階と3階に数ヶ所つくりました。

リビングには流し台や電磁調理器を設置して調理や洗い物ができるようになり、御飯や御粥と汁物は各リビングで個々に合わせてお出ししようということで配膳時によそうようにしました。

せっかく調理できる環境ができたのだから、御飯の炊ける匂いや味噌汁の匂いがする生活ができないか？ということ、3階のリビングでは御飯と汁物を作るようになります。当初は毎回「お米をといでもらえませんか？」「味噌汁を作るので材料を切ってもらえませんか？」と頼んでいました。慣れない方は「何で私たちがそんなことをせなあかんねんな～あんたらがやったほうが早いやんかあ…」と言われる方もおられ、「ほんまに調理とかできるんやろうか？？」と思ったこともあります。しかし、毎日お話をしながら作っているうちに「何で私たちが…」と言っておられた方が、実は社員寮の食堂で大勢の食事を作っておられて、こんなことは朝飯前だった…と言う事実がわかり、家では家事などしたことがない若い女子職員や男性職員が調理する手つきに呆れながらも「こう切るんよ」「この方が早く煮えるよ」と調理の中心になって「昔とった杵柄」で生き生きと料理してくださいました。

「料理は得意じゃないねんけど、お米ならとげるよ」と言われる仕事一本だった女性が、今では朝のラジオ体操が終わるとすぐにお米を計って洗ってくださり、時間になると「スイッチ入れてや」と教えてくださるほどはまって下さっています。

また調理ボランティアさんにもご協力していただいている。目の悪い方がおられ、調理するのはちょっと難しいかな？と私たちが勝手に決めつけてしまっていたのですが、食べるのが好きな方に、ボランティアさんは「味見係」をお願いされました。味見係を始められたの方は「ちょっと今日の薄いかな？」と辛口の感想を言いつつも、とても楽しそうに参加されています。そんな介護職とはちょっと違った視点で関わってくださっているボランティアさんが寿楽荘の食事には欠かせない存在でもあります。

また寿楽荘には「生活エンジョイ」というシステムがあります。これはいろいろなところへ出かけて好きなことを楽しむという目的で「買い物」はもちろん、「映画」「お墓参り」「コンサート」「野球観戦」「カラオケ」などに出かけます。その中で「外食」も皆さん楽しみな「生活エンジョイ」の一つです。「お寿司」「お好み焼き」「居酒屋」などなど…「何食べに行きましょう？」と考えるところから、行き先や日にちが決まる「行くの○曜日やったな」と楽しみにされたり、普段の会話の中で「昔、住んでいたところの近所のうどん屋がおいしくて、もういっぺん食べたいねん」という話を聞くと「調べて行ってみましょうか？」ということになって、そこで昔馴染みの方に会って涙・涙なんてことがあったり…。普段は「硬いものは食べられないからお粥にして」と言われる方が、大好きなお寿司を手で持ってパクパクと食べておられたり…好きなものは食べられるもんなんだな～と納得してしまいます。

特別養護老人ホーム寿楽荘 寮母リーダー（西本悦子）



イスに座る時は足を床につける

笑顔のステキなA様は、立位が不安定なため、イスや車イスからのずり落ちや、転倒のよくある方でした。認知症のあるA様の転倒対策に行き詰った私たちは下山先生（生活とリハビリ研究所主任研究員）のアドバイスを受け、イスをA様の下腿長（ひざ下の長さ）に合わせてパイプカッターで35センチに切りました。一般的のイスは40センチ位ですので5センチも切ったことになります。

その日からA様は、同様に低くしたテーブルに手を突き、すくっと立っては座り立っては座り、をくり返されるようになりました。ずっと座っていると、お尻が痛くなるので立たれるのでしょうか、両足で踏んぱり、バランスを保って立つ感覚を思い出したA様は、立つことを楽しんでおられるようにも見えました。

その結果、転倒のリスクも減りました。

両足で踏んぱり前に屈むと、足は身体を支えようと筋肉を収縮させ、その信号が脳幹を通って脳を覚醒させます。そうすると、運動神経、自律神経も活発になります。覚醒したA様は、胃ろうを造設した方ですが、プリン自分で食べ、隣の方のおかずをとって食べるほど元気になられ、その年の盆踊り大会は、A様が大好きな職員たちの手引き歩行で、寿楽荘の青いハッピを着て、やぐらの廻りを笑顔で踊って（歩いて）おられました。このA様の成功体験で、職員の認識は大きく変わりました。現在は、34センチ、36センチ、38センチ、40センチのイスを用いて、それぞれの方の下腿長に合わせたイスに座ってもらうようにしています。両足が床についていると前に屈めるため、食事の食べこぼしが減ったり、手を伸ばして好きな物を取りやすくなったりします。おみそ汁のねぎを切るのも、やはり前に屈めた方が、力が入って切りやすいようです。一年経った頃に管理栄養士より、「最近、食事中に身体が傾いたまま食べている人がいなくなったように思う」と言われ、初めて気づきましたが、自立支援介護の成果の表れだと思いました。

御自分で食べられるようになった方や、毎日の車イスからイスへの移乗で、脚力を維持できている方等、その力を少しでも継続でき、寝たきりにしないように、これからもこだわり続けたいと思っています。

特別養護老人ホーム寿楽荘 寮母主任（本郷明子）



トイレでは床に足をつけて座る

「トイレに座れない・きばれない・拭けない」は、果たして高齢による機能低下なのでしょうか？「トイレで用を足せなくなったから」という理由でオムツを当て、「オムツになったから」という理由で寝たきりにさせてしまっていないでしょうか？

現在、高齢者と呼ばれる方々は、「座って用を足す」ことに慣れている世代ではありません。輪をかけて、現代人の足の長さに合わせた洋式トイレに座らされてしまうのです。ごく希に、身長180cmを超える大柄な方もいらっしゃいますが、背が縮んだり、腰が曲がったりして身長150cmに満たない小柄な方が圧倒的に多いのです。「足が床につかないから座れない」「足が床につかないからきばれない」「足が床につかないから拭けない」のです。椅子に座るときと同様に、トイレでも床に足をつけることから排泄はスタートするのです。個人に合わせた足台（2cm～5cm）を用意し、かかとまでしっかりと踏んぱっていただき、「トイレは気持ちの良い場所であって、恐怖の場所ではない」と思ってもらえるよう取り組んでいます。トイレで用を足せても、その前後（衣類の上げ下げ）で恐怖が伴ってしまえば意味がありません。千里山西デイサービスセンターでは、ファンレストテーブル（トイレ・脱衣所で、手すりに代わる手をつける移乗台）を使用し、安定感のある立位を保ってもらっています。「自分の力で立てた！！」という達成感が、より立位を持続させる相乗効果になっていると思います。

病気をされてから7年間もオムツを当てていたM様は、ファンレストテーブルがきっかけでトイレでの排泄、オムツ外しを始めることができました。その日を境に“笑顔”も“言葉”も増え、行動範囲も広がりました。オムツが外れたこと以上に「病気はしたけど、尿意・便意は失っていなかった」ということに気付いた自信の表れなのでしょう。M様は決して特別なことをやり遂げたのではありません。普通のことを取り戻しただけなのです。これからも、トイレから生まれる更なる“笑顔”を探し続けたいと思います。

千里山西デイサービスセンター 寮母リーダー（中司圭子）



いつも気持ちのいい服装で生活する

働いていた頃はきっちりと着こなして出かけていた方でも退職後は徐々に出かける回数も減り、生活リズムも崩れ出して、朝から晩までパジャマのままで生活する方や、極端なケースでは昼夜逆転の状態になって不眠症やうつ症状を訴える方も増えていると聞いています。私たちヘルパーが出会ったご利用者様の中には、生活リズムの乱れや意欲喪失、それ以上に生きる意力さえ見失っている方もおられ、私たちは訪問してただ単に掃除やオムツ交換等をしていたら良いというわけではなく、その方の生活リズムを整えて意欲を取り戻していただくための努力も必要だと思っています。

しかし、簡単に意欲なんて取り戻せるわけではありません。お一人お一人違った人生を送ってきたわけですから、みんな違った思いを持っていることを認識して接するようにしなければならないと思っています。

あるご利用者様のお話です、長く入院された後、自宅に帰って来られてもしばらくはベッド中心の生活をされていましたが、毎日ヘルパーが訪問してたくさん話しをしました。そうすると、この方が若い頃からとてもお洒落でよく出かけられていたことが分かりました。だったら、これからはお洒落してでかけましょう！ということで、徐々にではありますが声かけを続けて行き、デイサービスに行くことから始めました。今では、掃除等ケアが済んだ後、次のデイサービスに着て行く服をヘルパーと一緒に選びます。機能的なことばかり重視してしまうと楽しさが半減するので、ご本人のお気に入りのものや季節に合った色合いを考えながら選びます。その時間はご利用者様もヘルパーもともにイキイキしています。それからは洗濯も楽しい日課になって、下着もいつも清潔にされて良いことづくめという感じです。何気ないことですが、毎日気持ちのいい服装で生活することが本当に大切なことだという事を私たちもこの方から教わったように思います。

それからはデイサービスに行かれる時にはきれいにお化粧もされて、シャキッと背筋が伸びて、本当に素敵なお姿です。そして最近では、ヘルパーと一緒にショッピングにもお出かけされています。

私たちは在宅で生活している方を末永くお手伝いして行きたいと思っています。そのためにも朝と夕は着替えることを毎日の大切な習慣として考え、昼夜逆転や引きこもりを予防・改善していくことを思っています。

千里山西ヘルパーステーション 主任（内田和子）



部屋から出て夢中になることをする

ある利用者様の方の朝は、早起きして食堂に来られ、食事のときの“おしほり”を巻くことから始まります。これは寿楽荘の伝統的なもので、代々利用者様から次の利用者様へ引き継がれている光景です。また、ある方は昼食前になるとお米とぎから始まり、次は職員が運んできた大量の洗濯物を見て「〇〇さん、洗濯物がきたよ」と仲良しの友だちに声をかけると一緒に当たり前のように洗濯たたみがはじまります。どなたも誇りをもって仕事をされている方たちばかりです。

しかし、自主的にしてくださる方ばかりではないのが現実。そこで私たちは夢中になることを探す為に「夢中になることは何？！」という委員会を発足し、センター方式を基にアセスメント表をつくりました。その方が夢中になり、心が動いて自然と体が動くようなことを探すために、ひたすらその方の話に耳を傾け、それをまとめてアセスメント表を完成させました。すると、わかっているつもりだったけれど、とても思いが強かったこと、思いがけない一面やその方の個性が見えてきたのです。ある方は「なじみの市場に行きたい」とおっしゃられました。理由は「ここに来てから行ってないから、みんな私が死んだと思っている。私が生きていることを皆にしらせたい」という思いからでした。早速、行くことにしました。市場に近づくと「ここや、ここや」と足早になり、なじみの服屋の奥さんを見つけると「私、あんたに会いにきたんやで！」と目を輝かせ生き生きとされ、思いは溢れ出し話は止まりません。店を出ると別の知り合いにもぱったり再会し「久しぶりやねー！」と話が弾み楽しい時間を過ごされました。この方は長年やってこられた家事にも自信をもっておられ、職員の声掛けと少しの援助でキッチンに溜まった洗い物を「よっしゃ、やったるで！」と頬もしい言葉で片付けて下さり、たくさんの洗濯物も他の利用者の方と一緒に話をしながらテキパキとたたんで下さいます。取り組み前は、ひとつの事にこだわり不穏になることや、何もすることがなくテーブルに伏して寝ておられることが多かったのですが、それもすいぶん減りました。

「普通の生活」や「利用者の満足」とは、時間になると勝手に食事が運ばれて来たり、お客様扱いすることではないと援助を通して改めて実感しました。ついこの間も、別の方ですが「りんごをむいて下さい」とお願いすると「何人に分けるの？」と聞かれ、人数分のきれいなお皿を用意すると、「お客様かね？」とりんごの皮をウサギの耳の形にして下さいました。職員の少しの配慮と気づきで、利用者の方の自然な姿がどんどん溢れ出てくるのだと感じ、嬉しく思いました。これからも「夢中になること」を一つずつ発見して援助することで、「生活に役割・予定・目標」をコンセプトとして自立支援につなげていき、少しでも潤いのある生活を利用者の方と共に送っていきたいと思います。

特別養護老人ホーム寿楽荘 寮母リーダー（谷尾喜子）



できることを見つけて積極的に生きる

2階ユニットはおもに重度の方が多く、自発的なことを苦手とする方が大半です。私たちはそういった方たちにも「心」が動いて積極的に生活していただけるような環境づくりを工夫し、利用者様の役割に期待するような「声掛け」や「心掛け」を意識しています。

N様（77才）は脳梗塞の後遺症で右側がやや不自由な男性の方です。食事は利き手である右手で食べておられましたが3年ほど前、食事中によくお箸を落とされるようになりました。握力が落ちてきたようで、スプーンに変えることは簡単でしたが、まだまだお箸を扱う力は残っていますし、ご本人のプライドにも配慮し割り箸に変えてみると難なくお箸での生活が継続できました。

同様に体もよく傾くようになっておられました。毎食、車椅子から椅子（足の裏がきちんと床につく高さ）に座り変えていただき、「骨盤が立つ姿勢」を重視した「生活リハビリ」を取り入れました。車椅子も足が床にしっかりとつくものに変えた上で、特に右手をしっかりと握んでもらい、目的をつくり自走していただきました。すると、徐々に体の傾きが改善し、今ではお箸も元のお箸に戻り、大工仕込みの器用な手先でタオルをたたんで下さったり、「ゴミ回収」の仕事を自主的にして下さっています。

また、入所以来、紙パンツでしたが布パンツに変わり、日中は車椅子で自由に過ごされています。

私たちが一番嬉しかったのは、自信を取り戻されたのか、本来の男気のある気性まで戻ってきたことです。ついでに過介入しがちな介護の世界ですが、手を出したいところを、ぐっと堪え、「手伝わない・ほっとかない」「手をかけず目をかけ、声をかける」をあらゆる場所で実践しています。少し厳しいようと思えますが、利用者様たちがご自分たちで色々なことに挑戦され、その結果、笑顔が生まれることを多く見てきたからこそ、この方針に確信を持っています。「能動的生活支援」をコンセプトに「できることを見つけて積極的に生きていただく」援助計画を立てることが、私たち介護職員の「任務」と肝に銘じて頑張っています。

特別養護老人ホーム寿楽荘 寮母リーダー（身野章子）



老いに感謝してマイペースで暮らす

Y様はご夫妻でデイサービスをご利用されている頑張り屋さんです。

しかし、持病を抱えておられる上に認知症のご主人のお世話で、疲労困憊でくたくた状態でした。

そんなY様を見るに見かねた地域包括の方が静養目的で、デイサービスセンターをすすめられたのです。老々介護で疲れ気味のY様は「デイサービスを利用している時だけは、友だちとお話ししたりゆったりしたい」と希望されました。ところが、実際に二人でデイサービスに来られるとご自宅で過ごされるのと同じで、ご主人のことが気になり、つい世話をやいてしまうのです。しかし、それでは老々介護の疲労が癒されることはないので、ご主人の目をはばかりようにソファーで横になっておられました。

Y様は、このままでは何も変わらないし、介護疲れもとれないし、ご主人との生活も好転しない、と思われたのでしょうか。

ある日、一念発起、職員に「他の方々の役に立つこともしたい」とおっしゃられました。それは、デイサービスセンターで入浴拒否を繰り返されるご主人のことを、デイの職員にまかせると決断されたからだと、思います。それが転機となり、今では、食事の下膳や、おやつの手伝いをして下さり、「ボランティアが出来て嬉しい」と見違えるようにイキイキとされています。

Y様は、ボランティアをされることにより、自分自身を取り戻されたのでしょう。

結果、そのことがご主人に対する優しさのエネルギーとなったのか、夫のY様のご様子が少しずつ穏やかになり、にこやかに過ごされることが増え、混乱されるご様子が減ってきました。奥様の積極的「社会参加」がパワーの源になったのか、Y様ご夫妻に昔のような“笑顔”ある生活が戻ったのです。「老い」と「老々介護」をご自分で消化することができたY様は、今、素敵に輝いておられます。ご自分の役割を果たすY様の爽やかな姿に、私たち職員は、ただただ感動です。

千里山西デイサービスセンター 寮母リーダー（岡山晋子）

