事例 3

栗田公三さん（仮称・79歳）のケース

「夫婦が明るく、前向きに、笑顔で生活していくために…」

現在の生活について

栗田公三さん（仮称・79歳）は、4年前に脳梗塞で倒れ右片まひの後遺症を受けました。現在、介護保険制度の要介護認定では要介護4の認定を受けています。

公三さんは妻の久江さん（仮称）と娘の桂子さん（仮称）と一緒に暮らしています。主たる介護者は久江さんですが、久江さん自身もヘルニアを患い腰痛を持っています。公三さんは日常生活における動作の多くにおいて介助が必要です。久江さんが一人で介護を担っておりその負担は大きいですが、前向きに介護を行っています。久江さんは、公三さんが脳梗塞で倒れ退院した当初は在宅生活が困難に思われ施設に入所することも考えましたが、今思うとこうして自宅で一緒に公三さんと生活することができてよかったと感じています。以前はストレスを感じたり、いろいろと悩むことも多くありましたが、最近は少し慣れてきたのか気持ちにも少し余裕が出てきたと感じています。

公三さんは現在、週1日のデイサービスと訪問看護を利用しています。その他に、2ヶ月に1回の病院受診の際に移送サービスを利用しています。また、福祉用具の購入・レンタルも利用し、住宅改修も今後行う予定です。体の状況は、以前はまったく動かせなかったまひのある右足が、リハビリの成果か最近自力でかろうじて動かせるようになってきました。歩行については、歩くことは困難なので、車いすで介助により移動しています。

日常生活では、食事はベッドから起き上がり車いすに乗って茶の間まで移動しとっています。食事は自分で行っていますが、食材によっては久江さんが細かくほぐして食べやすくしています。排泄については、日中も夜間もベッドサイドに尿器を置き自分で行っています。排便については、久江さんの介助によりポータブルトイレを使用しています。夜間も久江さん1人で介護しており、尿器の後片付けをしたりとゆっくり眠れないときがあります。入浴は、週1日のデイサービスで行っており、自宅では清拭のみとなっています。

公三さんは、デイサービスは週に1回で入浴のみの短時間の利用ですが、最近は入浴後に他の利用者の方とゲームをしたり会話を楽しむようになってきました。また、天気の良い日には自宅周辺を散歩していますが、近所の人に声をかけられると喜んで返事をしています。公三さんは人と話しをするのが好きなようで、地域の支援関係者が訪問するのをカレンダーで確認しながら楽しみに待っています。冗談が好きで、気分の良いときには民謡を歌って聞かせてくれることもあります。

地域の支援関係者は、公三さんと久江さんが在宅サービスを利用しながらできる限りこのまま自宅での生活を続けていくことができればと思っているので、今後も2人が安心して在宅生活が送れる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、公三さんと久江さんが
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 在宅生活を続けていくための環境整備を行いましょう

公三さんと久江さんが在宅生活を続けていくためには、公三さんを囲む周りの環境整備を行っていくことが必要です。まず1つめとしてイスの座面の高さの変更を行いましょう。現在は座面の高さが高すぎる状態ですので、座布団をぬき全体を2～3cm下げてみましょう。太ももは上がってお尻は下がるといった状態にするのが良いでしょう。

次に、排泄についてはポータブルトイレを使用し自立を図りましょう。夜間については、尿器を使用しましょう。

次に、ベッドの高さを変更しましょう。高さは45cm程度にすると良いかと思われます。マット2枚に布団となると高さが高く、また柔らかくなりすぎるのでマットは1枚抜いた方が良いでしょう。ベッドの頭部部分を外しているためにリハビリバーがつかないので、後づけのものをつけてみると良いでしょう。また手すりにゴムチューブを巻きつけて直径を大きくし、公三さんがつかみやすく力が入れやすくなるようにしましょう。

また、車いすの使わない右ハンドリムは外しましょう。

2 安全で安楽な介助方法を身につけましょう

久江さんは、公三さんの体が大きく日々介助を実施するうえで身体的負担が大きいと感じています。そこで、自分の体型に合い、なおかつ容易にできる介助方法を知りたいと思っていましたので、久江さんに安全で安楽な介助方法を伝えていきましょう。

起き上がりの動作についてですが、無理やり起こすのではなく起き上がりの生理的曲線を誘導することが大切です。人は頭を前に出して起き上がるので、その動作を誘導するようにしてみましょう。また、ベッド幅が狭いと起き上がる際、肘立ちが困難なため最初から斜めに寝て場所を確保すると良いでしょう。

3 介護者である妻への支援を行いましょう

介護者である久江さんの休養時間を確保するためにも、ショートステイやホームヘルプサービスの利用を検討してみましょう。一度も利用したことがないので久江さんには不安があるようですので、地域の支援関係者は制度の説明でなくサービスの内容をかみくだいて説明し、久江さんのサービス利用への不安を取り除くよう支援しましょう。

また、久江さんへの精神的な支援が大切ですので、久江さんが気持ちを発散する場を確保するなど、公三さんと久江さんが社会的なつながりを持って生活していけるよう支援していくことが必要です。

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。

在宅生活を続けていくための環境整備を通して…

「出前介護講座」の講師にアドバイスをいただいた点について、それぞれ次のように環境整備を行いました。

まずベッドの高さについては、起立時のみ45cmで対応し、その他については久江さんが介助ごとに調整することとしました。ベッドの高さを45cmにすることで、立ち上がりがスムーズになってきました。

次に、ベッドサイドの介助バーを確実に固定したことにより、動作の安定性、安全性が確保されました。また介助バーの握り幅を広げたことにより、握りやすく力が入れやすくなり起立しやすくなりました。

また、車いすの右ハンドリムを取り外したことにより、車いす幅が縮小し屋内での移動や出入りが少しスムーズになりました。

本人の自力動作を引き出す支援を通して…

「出前介護講座」の講師より、車いすとベッド間の移乗や起き上がりや立位の際に久江さんの介助に頼らず、公三さん本人が自力でできるように助言をいただいたので、訪問看護婦訪問時にリハビリ訓練を兼ねて実施するようにしています。公三さんの気分にもよりますが、少しずつ久江さんに頼ることが少なくなってきています。

介護者である妻への支援を通して…

「出前介護講座」の講師より、公三さんの外出の機会や久江さんの休養時間を確保するようショートステイの利用等を地域の支援関係者ですすめてみましたが、希望はありませんでした。ただ、天気の良い日などは散歩する回数も増え、近所の方との会話も楽しんでいるようなので、地域の支援関係者としては今後も公三さんと久江さんが負担なく必要な支援がスムーズに受けられ、安心して在宅生活を継続できるように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、公三さんと久江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。

栗田公三さんのケースの場合、公三さんの「明るさ」と久江さんの「前向きな頑張り」、そして地域の支援関係者の個性により、双方が「元気付けられて　」いるように感じました。

また、「出前介護講座」の際に行ったアドバイスに対する地域の支援関係者の実施対応も早く、今後も公三さんと久江さんに適した援助のバリエーションが出てくるように思われます。また、地域の支援関係者の対応が早いことによって、改善の見直しも早期に行われることと思います。

今後の支援のあり方としては、公三さんと久江さんが、もっと家から“場”に出る機会を増やしていくことがやはり必要かと思います。

地域の支援関係者の方は、今後もショートステイの利用等についてすすめていきましょう。

公三さんと久江さんが、地域の中で“なじみの関係”をつくり、地域の方とのつながり、社会とのつながりをもって生活していくことができるよう支援していくことが必要です。

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公三さんと久江さんができるよう支援していきましょう。