

ようざん認知症介護事例発表会
通所・グループホーム

2018
—
—

2018/6/19

- 1 「みんなオンリーワン」
グループホームようざん飯塚 p.1
- 2 「個別ケアによって引き出された潜在能力」
スーパーデイようざん飯塚第二 p.4
- 3 「私達がいるから大丈夫です」～今、出来る事を探して～
デイサービスようざん並榎 p.7
- 4 「音楽を取り入れた生活の支援」
グループホームようざん p.12
- 5 『人生100年～あなたならどう生きていきたいですか～』
スーパーデイようざん双葉 p.15
- 6 「さあ、歌いましょう♪」
スーパーデイようざん p.19
- 7 第二の「家」として
グループホームようざん倉賀野 p.23
- 8 コバザップ！！～生活習慣を見直して健康な体づくりをめざそう～
スーパーデイようざん小埜 p.26
- 9 私の生きたいように生きたい～一人暮らしを支える～
スーパーデイようざん栗崎 p.30
- 10 「俺だって若い頃は出来たんだよ」～自信への導き～
スーパーデイようざん貝沢 p.34
- 11 「諦めない大切さ、会話はヒントの宝箱」
スーパーデイようざん石原 p.36
- 12 『ぼからって、楽しい』
デイサービスぼから p.36

みんなオンリーワン

グループホームようざん飯塚

発表者：相川 亮佑

<はじめに>

グループホーム飯塚では、利用者様の意思を尊重し、個々の生活リズムに配慮したケアを心掛けています。今では当たり前である『個別ケア』ですが、単に一人一人に合わせて行うケアが『個別ケア』なのでしょうか。今回私たちは介護者目線の個別ケアではなく利用者様から見た個別ケアというものについて考えてみました。

<利用者様紹介>

氏名：A様

年齢：97歳

性別：男性

要介護度：2

既往歴：肺炎、左大腿骨頸部骨折、左末梢性顔面神経麻痺

氏名：B様

年齢：87歳

性別：女性

要介護度：3

既往歴：発作性心房細動、アルツハイマー型認知症、左肩関節骨折、右肩関節骨折

<課題>

きっかけはお茶をご用意しようと思った時の利用者様のある一言からでした。

「Aさん、お茶をご用意しましょうか。何か飲みたいものはないですか」と職員が伺うと、

「なんでもいいよ。みんなと同じでいいよ」紅茶をお出しすると、あまり口を付けられません。「甘さが足りないですか。お砂糖もう少し入れましょうか」と聞いても「いや、大丈夫だよ」とA様。本当にみんなと同じものでよかったのだろうか？

また別の日、なんとなく食が進まない様子のA様に

「どこか身体の調子が悪いですか？」「いや大丈夫だよ」

「お口に合いませんでしたか」「そんなことはないよ」

「食べにくいですか」「大丈夫だよ」

「何か食べたいものはないですか」「う～ん、特にないなあ」

「遠慮しないで言って下さいね」「あいよ」

テレビを見るのが好きなA様に

「何か見たいものはありますか」「他の人が見たいのでいいよ」

自己主張があまりなく、いつも穏やかなA様、ご自分の話や昔の事などは色々話して下さいますが、ご自分の希望などはあまりおっしゃらない。「みんなと一緒にいいよ」は本心なのだろうか。ご利用者様の意思を尊重しているといえるのだろうか。

ほかの方と同じ食事を食べ、同じホールで過ごされることが多い利用者様ですが、利用者様が自分を表現することが出来なければ、個別ケアとは言えないのではないだろうか。私たちは利用者様の言葉にされない思いにきちんと向き合っているのだろうか。

<取り組み>

職員とケアマネージャーとで話し合いを行い、「利用者様お一人お一人に年に一度でも何か特別なことができないだろうか。まずは利用者様全員の希望をそれぞれ叶える事からはじめてみよう」ということになりました。

もしかすると遠慮があって、思ったことを口に出せないのかもしれない。自分の意見を言葉で伝えられない利用者様もいる。「情報収集シート」を作って、ご本人への聞き取り、ご家族への聞き取りによってご本人の好きなものや好きなこと、思い出の場所やものなど、出来るだけ細かく情報の収集を行い、その中からご本人の希望を見つけだしてみよう。

そんな中で出てきたご利用者様の希望が

『昔よく行っていたお店でチョコレートケーキが食べたい』

『運転免許を取って車に乗りたい』

『旦那さんが好きだった里芋の煮物が作りたい』

『昔親子で食べに行ったうな井が食べたい』

『自宅のざくろを見に行きたい』

『えびとねぎのかき揚げを作ってみんなにご馳走したい』

『春雨茶碗蒸し(鳥取の郷土料理)が食べたい』

以下がそれぞれの希望をご本人の気持ちにより添う形で叶える為に、実際に行った事例です。

うな井が食べたいとおっしゃったA様、昔中々食べられなかったうなぎを何かの折に奥様と子供を連れて食べに行ったそうで、店先で焼いているうなぎをうちわで扇ぐ店主やのれんをくぐってどんぶりのふたを開けたときの子供のうれしそうなお顔が忘れられない、あれはうまかったなあと話されました。出来るだけ利用者様の希望に添える形で叶えたい。A様から出来るだけ詳しい話を聞き、早速お誕生日に実行しようと計画を立てました。

視覚と嗅覚からも楽しめるよううなぎやのれんを用意し、軽くあぶったうなぎを網に乗せ、目の前でうちわで扇いで楽しんでいただきました。どんぶりのふたを開け、しばらく昔に思いをはせるようにじっと見ておられたA様は、その後、普段の食欲からは考えられない速さでうなぎを召し上がっておられました。「なんとなく懐かしい味がするなあ」と笑顔で答えてくださったA様。来年は今年都

合がつかなかった息子さんと一緒に召し上がっていただきたいと考えています。

甘い物のが好きなB様は、物静かで、ご自分から話されることはほとんどありません。そんなB様が『ケーキが食べたい』とおっしゃられました。娘さんに伺うと、昔から行きつけのケーキ屋さんがあり、良くそこでケーキを召し上がっていたそうです。歩行が不安定な為、ご自分で歩くことが難しくなり、外出の機会も減ったB様ですが、是非そこで好きなケーキを召し上がっていただきたいと、お店に事前に連絡を入れて車椅子で伺うと、お店の方もご利用様を覚えていらしたようで、お互いに笑顔で微笑まれました。B様は大好きなチョコレートケーキを選び、コーヒーと一緒にゆっくりとティータイムを楽しまれました。

<まとめ>

今回紹介した事例はまだまだ個別ケアのほんの入り口にしか過ぎません。利用者様が言動に表した奥にある思いはなんだろう、言葉に出さない思いもあるのではないだろうかということに常に関心を寄せ、探し続けること、それを積み重ねることこそが利用者様本位の生活、人生を支えることになるのではないのでしょうか。これからも24時間365日利用者様に関わることのできるグループホームならではの利用者様目線の個別ケアを追及していきたいと思えます。

「個別ケアによって引き出された潜在能力」

スーパーデイようざん飯塚第2
発表者：長井 歩美・植原さおり

【はじめに】

日々、様々な認知症の症状や、多彩な個性を持った利用者様が来所されています。皆、それぞれ得意な事、出来る事、好きな事は違います。私たち職員は個別ケアの大切さをいつも心掛けていますが、そんな利用者様たちに、私たちは何が出来るのだろうか？..その人らしさを大切に過ごしていただくには、どうしたら良いか..一人ひとりと向き合い、“その人らしさ”を考えていく事にした。

【利用者様紹介】

A様 88歳 女性

既往歴 ・高血圧・糖尿病・高脂血症・アルツハイマー型認知症(短期記憶障害)

性格 ・人見知り・消極的・穏やか

生活歴 ・自営で写真屋を営む・編み物や洋裁が得意

【利用経緯】

平成 28 年 1 月頃より物忘れが出現し、同じことを何度も聞くようになり、平成 29 年 7 月、アルツハイマー型認知症と診断となる。平成 29 年 12 月実の息子が他界し、混乱、不穏などの情緒不安定になっている。認知機能障害があり、現実を受け止められず、抑うつ気分、意欲低下、食欲低下、自閉、自殺念慮へ発展する恐れがあり、注意深くみていく必要があるとの主治医からの意見もあり、平成 30 年 1 月より、スーパーデイようざん飯塚第 2 利用となる。

【経過】

初回利用時、職員が間に入り、他の利用者様と、コミュニケーションを図ろうと試みるが、表情が硬くなり、自ら背中を向けて、関わらないようにしてしまう。

なかなか打ち解けない性格もあり、そんな A 様が、楽しく充実した時間を過ごすには、どうしたら良いか。

「A 様の笑顔が見たい！」

それが、私たちの第一目標となった。まずは、スーパーデイようざん飯塚第2に馴染めるように、本人が得意だった、編み物を取り入れてみる事にした。最初は、ちらっとは見るも、自ら手に取る事は無かった。再度促してみても、やはり手に取る事は無く、表情も硬いまま。私たちが思っていたような反応はみられなかった。そこで「編み物を教えてもらってもいいですか？」とお願いすると、それには優しく丁寧に教えてくれた。職員に編み方の手本を繰り返し見せているうちに、次第に、自ら手に取り、編み始めるようになっていった。

デイに来る事にも、慣れてきた頃、自宅での生活でも変化が生まれ、ご家族様より「とても久しぶりに家で編み物をしてました。落ち着きも出ている気がします。鏡の前で髪を整えたり、口紅を塗ったりする様子みられ、以前より生活にハリがあるようでいい感じですよ」と、喜びの声が聞かれるようになった。さらに、編み物をしていると、「何を編んでいるの？」と他の利用者様との会話のきっかけにもなり、コミュニケーションも自然に取れるようになっていった。そして、編み物の輪が広がっていき、今まで編み物に興味を示さなかった他の利用者様が、自ら手に取り、編み始めるという嬉しい効果もあった。

A様が、何か他に出来る事・楽しめることがないだろうか？と、模索している時、ふと、A様の指が、まるでピアノを奏でている様に動いている事に気がついた。もしかしたら、弾けるんじゃないかと思い、試しに電子ピアノをA様の前に置いてみた。初めは「弾けないよ」と言っていたA様だったが、職員が口ずさんだ歌に合わせて、両手でピアノを弾き始めた。すると、それをきっかけに、次々と、楽譜も見ずに童謡を弾き始めた。それは、新しい発見であった。主介護者である、お嫁さんに伝え、実際に弾いている所を見てもらうと「私も、嫁いできて30年になりますが、ピアノを弾くなんて知らなかった！初めて聴きました！！」と、大変驚かれ、喜ばれていた。そして、何よりも、ピアノを弾いている時のA様の表情が、今まで見たことがないくらい、イキイキと、輝いていた。

A様本人ですら忘れていた、「ピアノを弾く」と言う感覚を呼び起こし、私たちは、またひとつ、A様の世界を広げることができた。この日から、A様のピアノを弾くという感覚を大切にしながら、さらに楽しく充実した時間を継続して過ごせるような環境作りをしていった。

そうする事で、自らピアノを進んで弾くようになり、A様の伴奏に合わせて、みんなで歌を唄う機会も増えていった。このことは、A様だけではなく、他の利用者様にとっても、居心地の良い空間を作ることが出来ている。

自分がピアノを弾けている事はもちろん、自分が弾くことによって、他の利用者様が、喜んでくれている事が、A様のさらなる満足度につながっている。

今では、利用日でない日も、行く準備をして待っている程、デイに来ることが楽しみになっている。

【考察・まとめ】

短期記憶障害により、自分の体験した出来事や、記憶が抜け落ちてしまうA様。

さっき言った事もすぐ忘れてしまう、そんなA様がピアノを弾いた日、家に帰ってから初めて「楽しかった！」と、ご家族様にお話ししてくれたのです。もしかしたらA様は、ピアノを弾いたこと自体は、忘れてしまっていたのかもしれない。でも、ピアノを弾いた時の楽しかったという感覚は、A様の中で、残っていたのではないだろうか。同様に、嫌な感覚も残るものだという事も、忘れてはいけない。だからこそ、私たちは、日々、利用者様に対して、心のこもった思いやりのある、丁寧なケアを、その人、一人一人にしていかななくてはならない。一人一人を見ていたからこそ、A様の中に眠る、小さな光の可能性に気づき、それを、さらに輝かせる世界を広げることができた。

【終わりに】

私たち次第で、利用者様も忘れていた、潜在能力を引き出していくことが出来るという事を、今回の、この事例で改めて実感し、実践することができた。A 様のイキイキとした、輝いてる笑顔が、何よりの証です。利用者様が、自然体で、楽しめることが、その人にとって最高の時間になるのではないのでしょうか。

「私達がいるから大丈夫です」

～今、出来る事を探して～

デイサービスようざん並榎

発表者:清水 瞳

【はじめに】

「わからない」「わからない」「わからない」これはA様の毎日の口癖です。
70歳前半でアルツハイマー型認知症を発症したA様の進行はとても早く、最近では自分の住所も言えなくなり、物の名前や道具の使い方の理解も困難の時が増え、家族の事も理解できない時が増えてきました。

日々わからないことが増えてきているA様はいつも不安や混乱と戦っています。そんな A 様は認知症になっても仲間と一緒に楽しく過ごしたいと願っています。

そして何よりまだ人の役に立ちたいと願って「仕事に行ってくるね～」とデイサービスに通っています。

わからない事が増えても、A 様の中に隠れている「できる」ことを探して上手に引き出すことにより、仲間や社会と交流を楽しむことができ、生きる居場所作りに取り組んでいる事例を発表致します。

【事例対象者】

氏名:A様 年齢:79歳 性別:女性

介護度:2 既往歴;骨粗鬆症、アルツハイマー型認知症

家族構成:夫と二人暮らし(市内に息子さん、娘さん在住)

性格:穏やか、恥ずかしがり屋

趣味:手芸、習字、園芸

【利用当初の様子】

・近所の公民館で長い間 習字を習いに通っていたが、自宅からわずか 100 メートル先の公民館からも自宅に戻る事が出来なくなり、散歩に出ても道に迷い帰れなくなってしまう。

・短期記憶障害が躊躇にみられ、他者との交流で刺激を受け認知症の進行を遅らせる目的と、高齢の夫の介護負担軽減で、自宅での生活を維持し規則正しい生活が送れるように、平成28年1月サービス利用開始となりました。

最初は週2回の利用からスタート。

おとなしく、恥ずかしがりの性格もあり、自ら話しかける事は少ないが利用者や職員が話かけると嬉しそうにされる。若い時は山登りに定期的に行っていたようで山をみると「山登りに行きたいけ

ど、もう歳だから行けないよね」と昔の話をしていた。花が大好きで園芸の本をみては「綺麗だなー」「家に帰ったら草むしりをしないとだわー」などと話される。花壇まで歩く為外に出ると「気持ちいいねーこのままどこかへ行きたいです」と感情が高まる事もありました。

【利用～】

短期記憶障害に加え、見当識障害やエピソード記憶障害も躊躇にみられるようになり、自分が何をどうすればいいか分からなくなることが増え不穏、独語が多くなる。

「どこに行かされるの？」と来所拒否が見られたり、帰宅時間が分からなかったり「まだ帰れないのですか」と帰宅願望が見られました。自分が何歳なのか、娘や息子の存在も忘れてしまう。また、高齢の夫も自身の物忘れを気にされながらも妻と自宅で生活したいと話され、介護負担も増え軽減の為月～土週6日の利用となる。

【課題】

わからないことが増え、説明されてもすぐに忘れしまう。他の利用者様に言われている事の意味も理解出来ない。そんな自分に対してどうして良いか戸惑い落ち着きがなく外を観たり、トイレに何度も行き、何をしてもなくずっと座っていたり、トイレ前の椅子に座りボーンとしている。腰痛や膝の痛みを訴えたかと思えば何でもないと話されたり、わからない自分に対して感情が高まり急に泣き出したり混乱が多く見られる。体操やゲームをしていない時に落ち着きがなくなり表情が暗くなってしまい暗い顔をしている。

【職員の対応】

職員全員に聞き取り調査とアンケートを取り A 様が不穏な時間を減らす為に話し合いを行ないました。

結果 A 様に対して、認知症が進行しているから「これは出来ない」と決めつけず、考え方を少しだけ変え見る事を実践してみることにしました。

- ・分からない事は何度でも何度でもおつきあいして丁寧に説明して寄り添うこと
- ・A 様の「わからない」不安を理解すること
- ・不安からトイレにこもったり、廊下をうろうろしたりしたら、「大丈夫ですよ」と笑顔で安心する声掛けをすること
- ・わからない事をさせるのでなくて、出来る事を一緒に探すこと
- ・共に一緒に行かない、「ありがとう」「助かります」の感謝の声掛けをすること
- ・無理強いさせない事

【取り組み】

A 様の好きなことや、出来る事を一緒に行かない、楽しみを取り入れて自信に繋げる

＜①花壇の水やり＞

認知症発症前までは花の世話をするのが好きだったA様。今でもようざんの花壇の花を見ると「きれいね～」の言葉が聞かれるそんなA様と一緒に花壇の種蒔きや、水やりを一緒にお誘いしてみました。

「水やりに行きましょう」と声をかけると笑顔で喜ばれ「あの子たちは元気かしら？」と楽しみにしてくれるようになり、外に出ることで「とても気持ちいいですねー」とA様から明るい言葉が聞かれるようになっていきました。

＜②お皿拭き・洗濯干し＞

家族からお皿を食器棚に入れる事は出来ないがお皿を拭く事は出来る話を伺い、昼食後は何をしていたか分からない様子が見られ、うろうろと落ち着きのないA様にコップ拭きやタオル干しなど出来る事を職員と一緒にこなしていただきました。

ふきんでコップを拭く行為を何度も何度も一緒に行いました。出来なくても大丈夫です、と丁寧に笑顔で感謝の言葉をかけながら行ないました。

お皿を拭いている時のA様の表情はとても明るく、おとなしいA様との会話を楽しめる楽しい時間であり、「Aさんお願いします」と言われると頼られている、生きがいを感じていることが伝わるように感じられました。頼られることで自信がつきゲームでも表情が明るくなってきました。夫からも親戚の法事に出席しなくてはいけない日でも「今日は仕事なので法事には出られません」と話すほど、毎日通う事はA様にとっては自分の居場所であり、必要とされていると言う自覚に変わってきたようでした。

＜③ラジオ体操の先生＞

職員が軽く「A様～前に出て一緒にやってみませんか？」とお声掛けをした時に「わからないわー」といいながら、皆さんの前に立ち音楽がかかると自然にラジオ体操を行ってくれた事がありました。職員や利用者様から「上手ですねー」「ありがとうございます」をきっかけに、ラジオ体操の先生として他の利用者様の前に立って頂く機会を増やす事が出来ました。

＜④編み物＞

冬になると昔ご自分で編んだ手編みのセーターを毎日着て来所されます。私たちはそこに着目しました。大好きだった編み物はまだ出来るかもしれない、まず毛糸を買ってきて職員と編み物を始めてみたところ、なんと「くさり編み」は何も言わなくても自然にカギ棒を持って、クイックイッと慣れた手つきでリズムよく編み始めました。

その姿には職員が感動してしまいました。几帳面なA様は太くなったわーと、毛糸をほどこきながら、また均等な太さに編みあげてくれます。真っ直ぐな綺麗なくさり編はずっと続きます。来る日も来る日も飽きずに解いては編むと繰り返しを集中して没頭しているA様からは「わかりません」は聞かれませんでした。

「じょうずですね～」褒めると嬉しそうに「じゃあもつと頑張らなきゃ」と A 様の顔には嬉しそうな笑顔が見られます。

A 様と編み物をしていると、他の利用者様も「何やっているの？」と集まって声をかけて下さるようになりました。「くさり編みなら私もできるわよ、昔はみんなやっていたものよー」と、一人二人と編み物仲間が増えてゆきました。気がつくと 5、6 名が自然に集まり A 様もその中に加わり会話を楽しめるようになってきました。「デイサービス手芸部」が設立です。

嬉しいことに毛糸や鍵棒を寄付してくれる利用者様も現れました。色とりどりの長い長いくさり編が沢山出来上がりました。

創作意欲を高める為に、くさり編みで何か出来ないかと考えて、空き瓶の周りに巻いて花瓶作成を行なうことにしました。

日に日に一緒にやって下さる利用者様も増え、沢山の花瓶が出来上がりました。

‘利用者様が作ったものをたくさんの人にみてもらいたい’と言う思いから、くさり編の花瓶を「オレンジカフェ」に来て下さった方へのプレゼントをすることを目標に、少しずつ毎日編んでゆきました。ついに、5 月 19 日の並榎のオレンジカフェに来て頂いた地域の方 10 名の方に花瓶のプレゼントをすることができました。素敵な花瓶ですね～と地域の方に大変喜んで頂きました。今はくさり編みで髪飾りやブローチ作成に取り組んでいます。

【考察】

没頭できる体験=できる自分を確認することに繋がり、新しいことにチャレンジしてもらいより、その人が慣れ親しんだ事柄に取り組んだ方が没頭しやすくなりました。

以前は無気力で「わかりません」「できません」と自信がなく、恥ずかしそうにされていました A 様でしたが、自信に繋がる体験を毎日、毎日継続して行う事で「わからない」事から「出来る事」へ少しずつ変わっていき、それは大きな自信へと繋がっていきました。

また「好きな事」「したい事」「出来る事」を一緒にすることで、職員との会話も膨らみ、いつの間にか、ラジオ体操を利用者様の前で行なってくれる積極的な一面が見られたのは、嬉しい発見でした。本来の明るい性格が戻ってきたようにも感じられます。

ただ時折目を離すと、トイレに閉じこもったり、廊下をうろろしたりする姿も見られるので課題はまだあります。

ただ、私達が作業をしていると A 様は興味を持ち A 様なりに「どうしよう」と考えながら「何かお手伝いはありますか？」と声を掛けてくれるようになりました。以前は受け身で自ら話しかける事は少なかった A 様でしたが、「出来ることは手伝いたい」という意思表示をしてくれるようになったのは嬉しい喜びでした。

【最後に】

出来ない事をしてあげることが、必ずしも利用者様が望んでいる事ではありません。認知症になり記憶がなくなったからと言って、全てができなくなるわけではありません。

職員の意識を変えることで違った視点からケアをすることが見つかります。

「できない部分」よりも「できる部分」に目を向けて、人的、物的環境を整える事が大切な役割だと感じます。

また常に利用者様から学ぶ姿勢が大切であります。失敗も沢山あります。

認知症の進行は止める事は出来ませんが、その利用者様の状況に応じてケアを変えていくことは出来ます。利用者様に寄り添う介護と言うのは、その方の生き方を知り、その人生と付き合う、共に生きる姿勢ではないでしょうか。

わからないことが増えても、何とかあります

わからなくても 笑顔で楽しめる事は沢山あります

褒められたり感謝されたりすると嬉しくなります

わからなくても、誰かがほんの少しだけサポートしてくれると

出来る事が広がり 笑顔が生まれます

「わからなくても 私達がついているから大丈夫です」

そう胸を張って言える介護の仕事に、愛と誇りを持ってこれからも支援して参ります。

ご清聴ありがとうございました。

「音楽を取り入れた生活の支援」

グループホームようざん

発表者：笠原 益代

《はじめに》

グループホームようざんでは

「安心と笑顔の生活」

「私達は自立した生活が困難になった方に対し、地域に密着したより家庭的な環境のもと、人間としての尊厳を尊重しながら残存能力を最大限に生かし、安心、笑顔で自分らしい生活を楽しむ事が出来るよう支援します。」との理念を持って、職員一人一人が利用者様の介護をさせて頂いています。

最近、自立度が下がってこれ意思疎通が難しくなってきた利用者様や不安や不穏から拒否をされる方が見受けられるようになりました。何か対策をと考え

- ①唄いながら体操する(デュアルタスク)
- ②楽譜を見ながら演奏を楽しむ(音楽療法) による取り組み・効果を紹介致します。

《音楽療法による認知症の効果》

レクリエーションという歌レクが上位に上がると思いますがどんな効果があるのか を調べてみました。

- ①脳が活性化し認知症の周辺症状の改善
 - ②ADL(日常生活に必要な基本動作)
 - ③脳のトレーニング効果
 - ④人の助けを得ずに心に安らぎを与える事が出来る
 - ⑤昔の事を思い出してさらに脳が活性化される
 - ⑥自然に笑顔になる
 - ⑦コミュニケーションが取りやすくなる
 - ⑧リラクゼーション効果
 - ⑨認知症進行の予防
- などのメリットがあると言われます。

《取り組み》

- ①唱歌を唄いながら体操する(デュアルタスク)

だれでも耳にしたことのある”さくらさくら”や”ふるさと”などの唱歌を唄いながらの体操を午前・午後のレクで行っています。

昔、ピアノを弾かれていた方は音感がとても良く、他の方の唄に合わせてハモって唄われま

す。「今の分かった？」と、ちょっと得意そうにされます。職員も感心して「さすがですねー。」とちょっと大きめに褒めます。

傾眠傾向にある方は馴染みの唄が聞こえてくる事で覚醒され、唄う事が多くなりました。又、体操を同時に行う事で集中する事が出来ています。

体を動かすのが困難だったり、億劫な方は手拍子をしたり、唄のみで参加しています。普段から活動的な方は立って体操だけでなく、創作ダンスを楽しそうに踊られます。利用者様それぞれ、色々な楽しみ方をされています。「〇〇さん良いですねー。」と職員が笑顔で言うと利用者様も沢山の笑顔で返して下さいます。

②楽譜を見ながら演奏を楽しむ(音楽療法)

最近入所された A 様が「あーピアノが弾きたいなー。ここにはピアノはないの？」と度々、口にされていました。それならばと、小さなピアノを用意すると、A 様は嬉しそうに早速弾かれました。他の利用者様がピアノに合わせて歌ったり楽しそうにされているのを見て「皆で演奏してみてもどうだろう。」とグループホームにある楽器を用意しました。自立度の高い二人には両手でハンドベルを演奏してもらう事にしました。最初は「〇〇さん黄色」「〇〇さん水色」と口頭で指示していましたが、なかなか上手いかないので楽譜を作りました。音符を色紙で丸く切り、模造紙に貼って見やすいようにと壁に貼りました。楽譜を利用者様自身で作る事で益々やる気が出て、積極的に演奏するようになったようです。リズムを取るのとはなかなか難しいようなので、職員も木琴やトランペット、大正琴、ウクレレなどで一緒に演奏に参加する事にしました。最初は「きらきらぼし、だけだったのですが、演奏しながら上手になっていく事で自信がつき、今では、「ちょうちょ、むすんでひらいて、とレパートリーも増えました。職員が楽譜を指して進めますが今では「ドー は私からだね。」と利用者様の方から始めてくれます。又、耳が遠い事もあり、いつも「いいよ！」「うるさいな！」とぶっきらぼうな返事をして他の方とコミュニケーションが取れない方がいますが、誘ってみると最初は嫌々していましたが徐々にカスタネットを叩く様子が力強くなり、曲に合うようになってきて楽しんでいる様子が解ります。面倒な事が嫌いで参加が難しかった方も参加出来るようになり、体でリズムを取りながら手拍子を取っています。笑顔で「楽しいねー。」と話していらっやいました。

ある日、皆様で演奏されていたところに利用者様の娘様が面会に来られ一緒に演奏に参加されました。施設内でも認知機能の低下により会話のキャッチボールが難しい方で娘様が来ても、いつも二人で黙ってイスに座っている事が多い中、この日一緒に演奏した後に二人で笑っている姿を見て「意思疎通が難しい方でも音楽を介するとコミュニケーションが取りやすくなる効果、を実感しました。

《結果》

演奏を行うのにあたり、初めは楽しくよりも完成度を求めてしまった部分もあり、利用者様が疲れてしまった場面もありましたが、今では皆様で楽しく演奏する事を心掛けています。また、

帰宅願望の訴えのある方がデュアルタスクを行う事で体を動かしている時やその後はほとんど訴えを口にしなくなりました。不穏になりやすい方も唱歌に集中すると、不穏になりにくくなっています。そして、馴染みのある唱歌がきっかけでその当時の事を思い出し、色々な昔話を話して下さる事も多くなりました。全ての利用者様が毎回、効果がある訳ではありませんが、音楽を通して少しでも良い方向に改善されていく事を期待しています。なにより、音楽が毎日の生活に彩りを与えてくれます。本当の家を離れグループホームを家として生活されている方々なので、少しでも良い意味での刺激のある生活を送って頂けたらと思います。

《まとめ》

国立長寿社会医療研究センターによると、軽度認知障害(MCI)の人を対象に毎回、一回一時間ほどの音楽療法を8~10回行ったところ、記憶力や注意力の改善が見られたそうです。自立度が高い人程効果が表れやすいかもしれません。

利用者様が笑顔になる事で介護もしやすくなります。何より利用者様が自分らしく笑顔で毎日を送られる支援が介護には大切だと思います。これからもグループホームようざんでは音楽を取り入れた生活の支援を続けていこうと思います。

『人生100年～あなたならどう生きていきたいですか～』

スーパーデイようざん双葉

発表者: 梨本 晴美

猪俣 信子

<はじめに>

厚生労働省が発表した生命表によると平均寿命 男性 80.75 歳、女性 86.99 歳で過去最高を更新したことがわかりました。

人生100年時代はすぐそこまで来ています。

歳を重ね高齢になっても、住み慣れた地域、馴染みの場所、安心できる環境で暮らしていきたいと誰もが望んでいるのではないのでしょうか？

若かりし頃のように地域の多くの人たちと交流を持ち趣味や得意な事を取り入れ、日々意欲的に豊かな日常を送って頂きたい。その為にはどうしたら良いか。その取り組みを発表します。

<日本における高齢化の進行状況>

内閣府が発表している日本の高齢化状況では

・我が国の総人口は平成 28 (2016) 年 10 月 1 日現在、1 億 2,693 万人

・65 歳以上の高齢者人口は 3,459 万人。

・総人口に占める 65 歳以上人口の割合(高齢化率)は 27.3%。

・「75 歳以上人口」(後期高齢者)は 1,691 万人、総人口に占める割合は 13.3%。

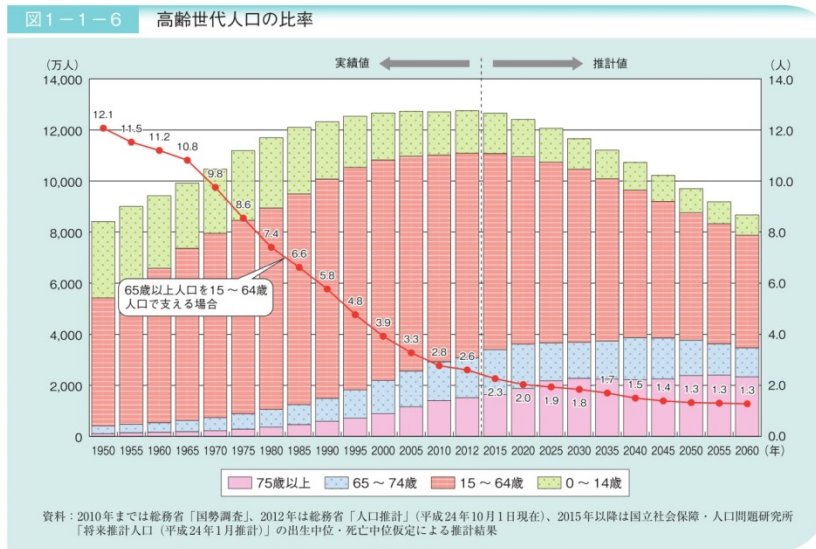
となっています。

総人口の減少と共に、高齢者は年々増え続け、

・平成 27 (2015) 年には、高齢者 1 人に対して現役世代(15～64 歳)2.3 人。

・平成 77 (2065) 年には、高齢者 1 人に対して現役世代(15～64 歳)1.3 人。

47 年後には 1.3 人の現役世代が 1 人の高齢者を支えていかなければなりません。

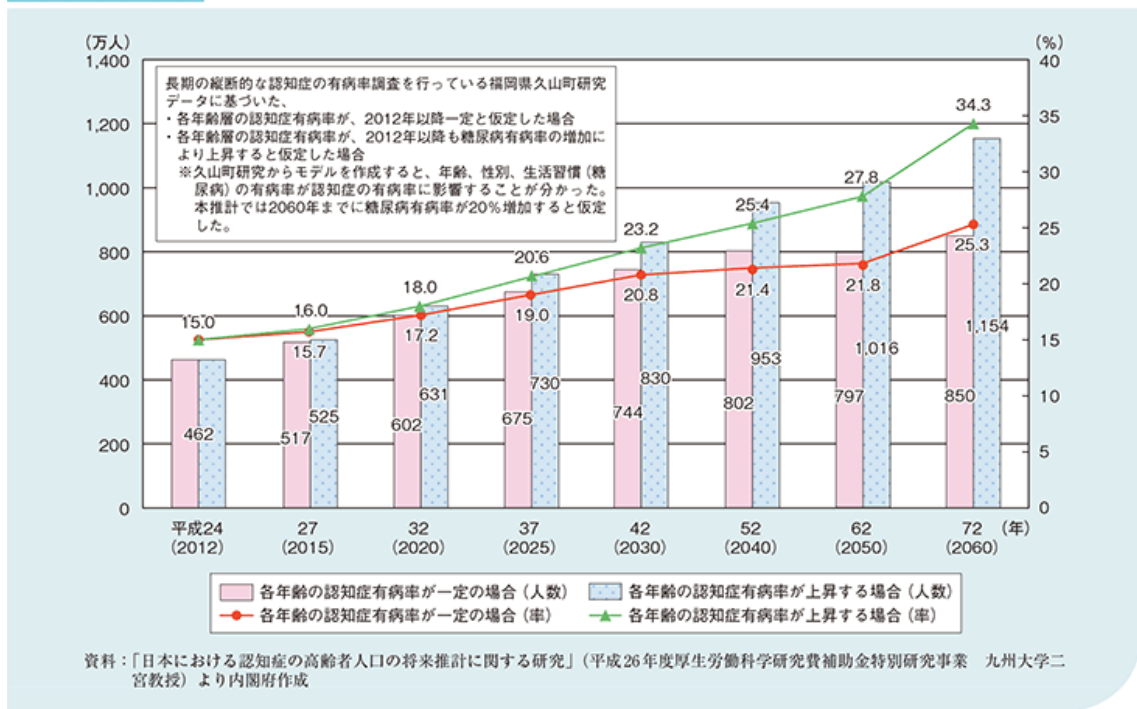


<高齢者と認知症>

日本の高齢化が進行すると共に認知症と診断される方々も増えていきます。

内閣府の発表によると、平成 37(2025)年には 65 歳以上の認知症患者数が約 700 万人に増加
65 歳以上の高齢者の認知症患者数と有病率の将来推計についてみると、平成 24(2012)年は
認知症患者数が 462 万人と、65 歳以上の高齢者の 7 人に 1 人(有病率 15.0%)であったが、37
(2025)年には約 700 万人、5 人に 1 人になると見込まれている。

図 1-2-12 65 歳以上の認知症患者数と有病率の将来推計



<スーパーデイようざん双葉・事業所紹介>

スーパーデイようざん双葉は、認知症対応型通所介護事業所です。認知症と診断された方が利用されています。また一口に認知症と言ってもアルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症など様々な症状の方がご利用されており、裁縫などの取り組みが出来る方、出来ない方がいらっしゃいます。今回は比較的軽度の方に焦点をあて、今後も住み慣れた自宅で生活を続けていくための支援や私達デイサービス職員、地域との関わり方を考えます。

<目的>

それは何気ない会話から始まりました。

「夕方になにかやりたいよね、でも人も少ないでしょう?」「昔裁縫をされていた方が多いから縫い物とかいいんじゃない?」「そだねー、やろうやろう!」

「Aさん、私お弁当入れの袋が欲しいから、縫ってくださいか?」...

有言“即”実行のスーパーデイようざん双葉。あとはトントン拍子に進みました。

スーパーデイようざん双葉の平均年齢 84.5 歳 90代は6名。全体の9割が女性です。
洋裁を仕事としていた方もいらっしゃいますが、女性にとって裁縫は生活の一部でした。
この年代の方は「お針仕事」と言って馴染みが深い物です。

認知症になっても、出来る事、得意な事を活かせる環境作りを通じ自信回復や、やりがい、生活のハリに繋がる支援を行い、地域との交流を通じ、住み慣れた場所でご自分らしく生活出来るお手伝いを「裁縫」を通じて行いました。

<取り組み①裁縫・出来る事の継続 手続き記憶を活かしあずま袋コースターの作成>

あずま袋 : 手ぬぐい上下2カ所の直線縫い。

コースター: 飾りボタンの取り付け

<結果>

縫うところを説明すればすぐ出来る方もいれば、短期記憶障害から直前の事を憶えている事ができない方もいるのでその都度縫うところを教え縫って頂きました。「並縫い？返し縫？どっちで縫うの？」と縫い方を尋ねてくる方もいてとても手際が良くむしろ職員よりも上手に仕上げていました。

なかには布が少しずれてしまったり、縫い目が粗くなってしまう方もいましたが、それはご愛嬌。職員が少しお手伝いしました。

コースターは職員があらかじめ縫っておいたYシャツ型の物に、飾りのボタン付けをしていただきました。見本を置いておくとそれを見ながら縫い付けていました。

「疲れたら休んで下さいね」とお声掛けすると「こんなくらいじゃ疲れないよ」と皆さん昔話をしながら、とても生き生きとしていました。

<取り組み②あずま袋、コースターをプレゼント・地域への関わり・認知症への理解>

毎月第3金曜日に双葉町公民館で行なっているオレンジカフェにて作成したあずま袋をカフェ参加者へプレゼントする。

<結果>

4月20日利用者様を代表してA様と共に出来上がった物をオレンジカフェの参加者へプレゼントさせて頂きました。

「これ、手で縫ったの？上手ね～」「こんな素敵なのが縫えるのね！」「デイサービスに行ってる人が作ったの？」と興味を持って下さいました。認知症になっても出来る事がまだまだ沢山ある事への理解と認知症高齢者とそのご家族が安心して住み慣れた地域で暮らす為には地域の方々にも認知症への理解と支援が必要であると伝える事が出来ました。

<取り組み③ オレンジカフェにて利用者様が講師となる・社会との繋がり>

オレンジカフェに参加されている地域の方々と一緒に手ぬぐい1本であずま袋を作る

<結果>

事前にチラシを作成し、5月18日に行う事を地域の皆様に告知させて頂きました。当日は10名の地域の方が参加して下さいました。今回は利用者様を代表してB様に講師をお願いしました。大まかな作業手順は職員が行いましたが、細かな所はB様に教えて頂きました。「ここをこうした方が縫いやすいわよ。」「次はここを縫うのよ。」と参加者と利用者様は同じ町内で、昔仕事で洋服を作っていた事をよくご存知でした。「この人プロだもの」と会話も弾み和気あいあいと行うことが出来ました。参加した地域の方からは、「この前貰ったけど、どうに縫うのか知りたかった」「今日は教えてくれてありがとう」「また今度縫うのを教えてね」など好意的なお言葉を頂きました。講師として参加して頂いたB様も「近所の人と久しぶりにお話が出来て楽しかったわ」と、とても喜んでおられました。

<結果・まとめ>

認知症になり今まで出来ていた事が上手く出来なくなってしまうと「失敗したら恥ずかしい」「誰かに迷惑をかけたらどうしよう」などと、どんどん自信が無くなり何に対しても消極的になりがちです。

今回生活歴を考慮した「裁縫」を取り入れ地域の方々との交流を持たせた事は大きな成果があったと思います。一針一針縫いあげた物を地域の方々が褒めて下さり利用者様の表情は自信に満ち溢れていました。それが思い出として残らなくても良いのです。その瞬間を楽しく過ごして頂く事、笑顔を引き出し意欲へと繋がってもらえたら生きる喜びになるからです。

認知症は誰にとっても無縁ではありません。地域の方々に正しい理解を広めて行く事も私達支える側の役割だと思っています。

今後も様々な方法で地域の方々との交流を持つ必要性を感じました。

<終わりに>

人は誰もが歳をとります。誰もが高齢になれば今まで出来ていた事が出来にくくなります。高齢になり人生の終焉期をどう生きて行くか。また私達支える側や地域はどうかかわって行けばいいのか。

その人が高齢になり誰かの力が必要になった時でも、今までの人生で培ってきた知識、得意な事を発揮して頂きたい。輝いていた頃の“力”を再び輝かせたい。

地域の方との繋がりを持って、住み慣れた場所でその人がその人らしく日々穏やかに豊かな気持ちで日常が送れるようこれからも支援し続けたいと思っています。

人生100年時代を豊かに生きるために…。

「あなたは、どう生きたいですか？」

ご清聴、ありがとうございました。

「さあ、歌いましょう♪」

スーパーデイようざん

発表者：宮田真理子

【はじめに】

「私は家が一番」と家にこもりがちな A さん。もともとは、社会的で人と話すことが大好きであった A さんがどうしてこのように家に引きこもってしまうことになったのか？そして、今後の A さんの生活環境をいかに楽しく過ごしていただけるように、旦那様と共に最適なケアに至った事例を紹介します。

【対象者紹介】

対象者：A さん 女性 87 歳 介護度 3

既往歴：平成 23 年 大腸癌

平成 24 年 狭心症

平成 28 年 アルツハイマー型 認知症

家族構成：旦那様と二人暮らし。子供はなし。柴犬を溺愛している。

生活歴：高崎市で育ち、小学校の教員をしていた。人に教える・話をする作業はとても好きな性格。その為、教師仲間を呼んだりと交流は好きであった。読書や簡単な詩を作る事も好きだった。

【利用のきっかけ】

平成 29 年 3 月に腰痛の為入院したが、「家に帰りたい」との訴えが頻回にあり、退院予定日より早くに退院。だが、物忘れが目立つようになり、あんしんセンターはるなへ相談。要介護 1 の認定が出たため、近場のデイに行く。しかし、2～3か月で腰の痛みを訴え、デイの誘いにも応じず、そのまま利用休止となる。デイに行かなくなると、自宅でぼんやりして過ごす事も増え、認知機能や活動性も低下しており、夫の介護負担も増えた為、デイサービス利用の再検討の際、スーパーデイようざんでお願いできないかケアマネージャーさんの依頼を受け利用となりました。

【利用始めの様子】

- ・自宅に職員が迎えに行くと、「腰が痛い」「今日は、行きたくない」「どうせ、行っても知り合いもないし、楽しくないのよ」と連れ出しが難しく、お休みが目立つ。
- ・運よく、連れ出しが出来て、来苑するも、「腰がいたい」「お父さんは？」と痛みの訴えが強く、立

ち上がりの動作にもかなりの時間が掛かる。

・痛みが影響しているのか、血圧も不安定で入浴にも強い拒否がある。

【利用することで見えてきたケア課題】

- 1、自宅より連れ出しと腰の痛みの緩和
- 2、楽しみ・Aさんの居場所づくり
- 3、定期的な利用につなげる

【取り組み】

1、自宅より連れ出し

もともと社交的で引きこもるような性格ではないAさん。

Aさんの事をより知るために良く取る行動に着目しました。

《Aさんの歩行時の行動に着目して分かった結果》

「腰が痛いのよ」「そんなに早く歩けない」

「お尻がジンジンする」「もう少しゆっくり」

「耳がミンミンする」「怖いのよー」

と言った言葉が必ず聞かれる

・私のペースでやりたいけど、「早く」という旦那様の言葉に、出来ない苛立ちや不安で焦ってしまっているのではないかな？

・Aさんのペースや歩行の準備を作る事で、連れ出しもうまくいくのではないかな？

・悪天候に左右されやすいのではないかな？

という話し合いをした結果に至りました。

☆職員が行った環境整備

杖を使用しているので、杖を使い慣れていただく

手すりを併用して手すりにうまく誘導する

「この先は、段差がありますよ」「ゆっくりで良いですよ」等と、安心する声掛けをする

Aさんの歩く、立ち上がる行動に余裕を持ち、Aさんのペースにあわせる

環境整備を整える前は、否定的な言葉が多く、動く事も最低限な動きでさえも難しかったが、環境整備を整える事により、否定的な言葉から、前向きな言葉に変わっていきました。

そして、行動にも変化が見られるようになりました。徐々にではあるが、朝のお迎え時に旦那様にも余裕を持っていただく事で、Aさん本人も出掛けるという意識や準備が出来るようになりました。また、他の利用者様と同じように、体操に参加できるようにまで向上心が見られるようになりました。

2、楽しみ・Aさんの居場所づくり

「どうせ、行ったって知り合いがいない」「何をしに行くのかわからない」「行ったって治らないじゃないの」

そんな、否定的な言葉がデイサービスへ向かう車中で必ずAさんが口にする言葉でした。もともと社交的なAさんが楽しんでもらえる事は何か探りました。

☆Aさんの楽しみ

「歌が好き」というAさんに歌で、中心になってもらえるのはどうか？

という事で、Aさんの好きな歌を見つけることから始めました。

始めは、歌を楽しみ歌って下さるというAさんでしたが、職員がわざと音を外して歌っているのを聞き、「ここは、高く歌うのよ」「感情をこめて歌うのよ」と熱い指導をして下さるAさんがいました。その表情は、いつしか小学生の教師をしていた頃のAさんになっていました。

3、定期的な利用につなげる

一度は、他のデイサービスに行くも、拒否が見られ利用が出来なくなりました。もちろんで定期的な利用に繋がらなかった。このままでは、認知機能の低下や社会的参加がないという事で、スーパーデイようざんを利用することになったAさん。利用当初は、「腰が痛い」と連れ出しをする事さえ難しく、時間もかかっていたAさん。

⇒利用から、2か月がたつ頃には、週に一度デイサービスに来るというリズムが出来てきました。時間も短く3時間の利用でしたが、帰宅願望もなく過ごされ、帰る時間を惜しむ程にまで楽しんでくださるようになりました。

しかし、旦那様の様は弱々しい相談が出てくるようにもなりました。

「俺の言うことを聞いてくれない」「家に二人でいるとイライラしてしまう事が多くなってきた」という相談内容でした。

☆旦那様の要望に応えたい

家に帰ると旦那様と二人きりのAさん。まずは、利用時間を増やすことにしました。

時間を増やすことで、Aさんにも旦那様にも余裕が生まれるようになり、朝のお迎えの連れ出しにも、拒否が少なくなってきました。今では、週1から週2になり、利用の時間も大幅に増えました。

⇒旦那様の要望に応える事でのメリット

・Aさん本人のデイサービスに行くというリズムができ、定期的な利用に繋がった

- ・帰宅願望がなく過ごされ、Aさんの楽しみ・居場所作りが活かされる
- ・旦那様のレスパイトケアに繋がる
- ・二人で家にいる時間がイライラしてしまい、介護増え身体が疲れる→優しく接することが出来るようになり、余裕が持てるようになったと良い方向へ変化した

【考察・最後に】

今回、事例をきっかけにAさんの事を沢山知るきっかけにもなりました。利用当初、Aさんを家から連れ出しをする事が、ただ、難しいという事が先走り過ぎてしまったように感じます。今回の事例での課題は、『連れ出し困難』『楽しみを見つける』『定期的な利用につなげる』というものでしたが、Aさんというその人を見て、知り、信頼関係を持つことこそが、いかに大切なのか痛感しました。

今回事例を通して、感じたこと、それはAさんだけ特別という事ではなく、来て下さっている利用者様全員に対することであると思います。一人ひとり、目的や個性があつてこそ、その人らしさがあるのだと思います。そして、その人の良い所を見つけて、活かせる場所を作ることで、残りの人生をより楽しく過ごしてもらおうお手伝いができる、最高の職場であると改めて感じました。

残念なことに、Aさんは、ただいま、自宅にて転倒されてしまい、大腿骨を骨折され入院という結果になってしまいました。旦那様から連絡をいただいた時には、「やっと、通えるようになったのに…」と力ない言葉が返ってきました。しかし、まだ課題は完全に解決をしたわけではなく、1%の可能性がある限り、我々職員は、Aさんが「さあ、歌いましょう♪」と入院生活から在宅に戻ってくることを祈り、待っています。

第二の「家」として

グループホームようざん倉賀野

佐々木美喜子

【はじめに】

私たちグループホームようざん倉賀野は、入居者様の「家」として存在し、職員もまた笑顔あふれる温かい「家」を心に置き、日々のケアに当たっています。グループホームでの生活は、自宅で過ごすのと同じように毎日を穏やかに過ごしていただくことが一番だと思っています。しかし、実際の高齢者の方々の生活は穏やかな日々ばかりではありません。高齢であるがゆえ、少しのことで転倒につながってしまったり、風邪や感染症に罹患しやすくなってしまいます。また、当初より慢性的な痛みや疾患を抱えていたり、お一人お一人に様々な生活があります。生活の中に不安になってしまうことや混乱してしまうこと、ご本人にとってストレスの原因がたくさんなのです。

そんな不安や混乱のさなかにいる方々を支える私たち介護者はお一人お一人の様子をしっかりと観察、把握し、状態に合わせた食事・入浴・排泄・移動・移乗などの技術的な介助はもちろん「こうしたら少しでも負担が軽減するのではないかな…。」「こうしたら少しでも美味しく食事ができるのではないかな…」と、その方の「今」に合う介助を創造する日々です。

以前、転倒してしまい車イスでの生活となってしまった A 様。今では車イスでの生活にも慣れ、職員に笑顔で冗談もおっしゃってくださります。

インフルエンザに罹患された B 様。様々な対応の中で、私たちが利用者様から学ばせていただいた事を発表させていただきます。

【事例 1】

《利用者様紹介》

A 様 男性 87 歳 要介護度 4

既往歴：認知症(種類不詳)、骨粗鬆症、高血圧、大腿骨転子部骨折

グループホーム入所までに数回骨折歴あり

A 様は平成 29 年 3 月に他事業所よりグループホームようざん倉賀野へ来所

手引きでの歩行可能(後、車イス)

7 月のある日、自室にて転倒されてしまった A 様。痛みの訴えがあり、食事も取れず…。病院で受診の結果、左大腿骨転子部骨折との診断が出ました。金具固定のための手術入院となってしまうのです。無事、手術も成功し 8 月中旬に退院となりましたが、その転倒を機に自力歩行が難しくなり車イスでの生活となってしまいました。

病院から戻られた A 様ですが、入院前に比べると表情が乏しく、口数も少なく…。尿意や便意などの様々な意欲が低下してしまい、全くの別人になってしまったような印象でした。ご家族様も「私

たちのことを全く覚えていない。認知症状が進んでしまったのではないか…。」と心配しておりました。

周囲の困惑と同じく、A 様も退院直後は環境の変化から落ち着かないご様子でした。そしてここから本格的な車イスでの生活が始まるのです。慣れないながらも一生懸命に車イスを操作し、自走される A 様。その努力を応援しつつ、少しでも達成感を味わっていただけるようにと車イス免許証を作製いたしました。「なんだこりゃあ。」と嬉しそうな A 様にホッとする私たち。また、入院中のオムツ生活により失われてしまった尿便意を取り戻すため退院後すぐにオムツからリハビリパンツへと変更しました。定時でのトイレ誘導から始め、少しずつご本人様にトイレでの排泄を思い出してほしかったのです。しかし、これは簡単な事ではなく、たくさんの試行錯誤がありました。失禁となってしまうこともあれば、日中の排泄が少なく夜間にタイミングがずれてしまい昼夜逆転となってしまうこともありました。そのたびに職員間で話し合い、声掛けの工夫、体操参加への促し、散歩に出かける、主治医への相談。あらゆることを試みながらその都度で対応を検討しました。

そんなある日、お孫さんが面会にいらしたときです。「自宅にいたときは家事もしていたし、洗濯や掃除だってしていたんですよ。」会話の中で重要な情報をいただきました。早速、軽モップをお渡ししお掃除をお願いしてみると「しょうがねえなあ。」と言いつつも笑顔で取り組んでくださいました。職員が「すごい！あつという間にキレイになっちゃう！ありがとうございます！！」と自然に声が上がると A 様も「掃除ぐれえ出来るよ。」と満面の笑みです。それからは「お洗濯はたたんでいただけますか？(職員)」「おう。どうやって畳みやあいいんだい？」と取り組んでいただけそうなことを探してみました。出来ることに取り組み、意欲が増えていく A 様。自然と表情もよくなり会話も増えていきました。自信のよみがえった A 様は次第に尿便意も取り戻し、意識にも覇気があり昼夜逆転にも改善が見られました。

このことから日々の関わり合いの大切さを感じ、それが利用者様の意欲や生活の安定につながっているのだと再確認しました。

A 様は現在もモップ掛けに熱心で、自身でモップを取りに行き廊下を行き来していただきます。お陰でグループホームの廊下はいつもピカピカです。

【事例 2】

今年の冬、グループホームようざん倉賀野にもインフルエンザが猛威をふるいました。多くの利用者様が罹患され、次々と発熱が確認されました。。そして何より、今まで常に利用者様同士で顔を見渡しながらお過ごしいただいていた日常が、感染予防のため各自のお部屋にお一人でお過ごしいただかなくてはいけない状況が半月ほど続いたのです。ADL に大きく影響が出てしまった方もいらっしゃいます。

《利用者様紹介》

B 様 女性 92 歳 要介護度 5

既往歴: 乳がん、認知症

グループホームようざん倉賀野の開所当初よりご利用いただいている
手引きでの歩行可能

元々のB様は活発に活動される方ではありませんが、笑顔が素敵で甘いものが大好き。みんながB様の笑顔に癒される、そんな存在です。そして、今回のインフルエンザの感染発生で特に体調を崩してしまったのがB様でした。

無表情、無気力となり体力、食欲低下が著しく別人のB様です。食事をほとんど摂取して下さらない状態でした。以前より甘いものが好きな方だったため主治医との相談のもと高栄養流動食にトロミをつけて、レンゲで一口ずつゆっくりと介助することを始めます。それでもなかなか口をつけて下さらないB様…。ご本人の気持ちに寄り添いながら、時間帯を変更し、声掛けを工夫し…。少しずつでもB様が召し上がってくださると職員は嬉しくなり、返事はくださらなくともB様と目が合うたびに顔色あいました。米飯からお粥への変更や副食のキザミを通常より細かくするなど食事形態も工夫しながら普段の2倍時間をかけてゆっくり、ゆっくり…。B様から「うまいよ。」「いらないよ。」と言葉が出始めると、その言葉にあわせて返事を返し続けました。

少しずつ回復し、お粥を半分程食べられるようになってきたある日、おやつをご自身で召し上がり「うまい！」とおっしゃるB様。その顔は以前の笑顔で、職員はその顔を見て皆で喜びました。

その後、少しずつ3食召し上がれるように回復し、現在では笑顔が戻り皆に癒しをくださるB様です。

以上、2つの事例を通して、「人は人の中で人として生きていける。」そんな実感を得ることができました。自信を取り戻した。病気が回復した。言葉にすればそれだけの事になってしまいます。しかしその過程の中には必ず人と人との関わり合いがあります。グループホームという「家」の中で毎日がお祭り騒ぎということでもなくとも、みんなが自分の事を思い、心配してくれて…みんなが気にかけてくれている。みんなの中で安心して穏やかに当たり前で暮らす。そんな毎日なのです。だってここは「家」なのだから。

一に安全・二に笑顔

ここ、グループホームようざん倉賀野は、これからもご利用者様にとって穏やかで当たりの「家」であり続けたいと思います。

コバザップ！！

～生活習慣を見直して健康な体づくりをめざそう～

スーパーデイようざん小埜

発表者：本間恵里

外所由衣

◆はじめに

「ほっといってくれ！関係ないだろ！」団塊世代生まれの A 様。集団行動を嫌い、自分の好きなことをやり、こだわりが強い。現在、A様は健康診断を行うと、血圧や血糖値など数値が悪く、生活習慣の見直しが求められる。以上より、

- ・楽しく運動する習慣を身につける。
- ・ご自分の状態を見つめ、食生活を見直す。

という2つの目標を決め、行った取り組みについて報告する。

◆事例対象者

利用者様：A 様（要介護1）

年齢：70代前半

既往歴：高脂血症、糖尿病

ご利用：3年前から、スーパーデイようざん小埜を利用されている

生活歴：15歳で上京。製造業、電気工、自動車等の修理工として定年まで勤務される。

退職後息子様を頼り同居されるが、3年前息子様の結婚を機に別居しアパートを借り、奥様と一緒に生活される。別居と共に自転車へ乗らなくなり、デイサービスを利用される日以外はアパートに閉じこもっているため運動不足である。買い物は、好きなものばかり買って食べている。

◆毎回の受診にて

月に1回奥様と一緒に受診されているA様。そこで検査をされるが、コレステロール、中性脂肪、血糖値と空腹時血糖が高いという診断が、夫婦共に出ている。理由として、

- ・甘いものを好きなだけ食べている
- ・肉などを食べる割に野菜を食べないなど、不規則な食生活をしている
- ・アパートに引っ越してから、デイサービスの日以外家にいる事が多く運動をしない

が考えられる。

◆体重変動

利用時からの体重変動と本人と主治医のコメント

2015年4月	62.9 kg	
2015年9月	64.4 kg	コレステロールが高く薬処方
2016年3月	68.3 kg	血圧高く薬処方
2016年5月	68.0 kg	Dr.「血糖値が非常に高いので、デイでも気をつけてください」
2017年4月	70.7 kg	デイでのおやつ禁止となる
2017年8月	69.2 kg	本人「果物がダメと言われる。本当は桃・ブドウなど食べたいよ。肉ばかりだよ。いつも同じ物を食べている」
2018年1月	71.5 kg	Dr.「血圧・血糖値共に高い。果物は食べてはいけない。キャベツを食べなさい」

体重は、利用当初から比べると9 kg程増加している。

◆A様の様子

デイサービスでは、集団のレクリエーションには参加されず、体操の時間に、「一緒にやりましょう」と声かけをしても参加されない状態である。他利用者様がやっているジグソーパズルをご自分から教えるも、職員がA様に提供すると「やれって言われたからやった」「なんでやらなきゃならないんだ」等と言われる。間違い探しなどの個別でできることや、ご自分の得意なことには興味を示される。気分が乗らない時は何もしない、と自由に1日を過ごされている。食事では、野菜を残されることが多く、職員が声かけをしても「いいんだよ」の一点張りである。

◆コバザップ開始

糖尿病も高血圧も薬によって数値は下げられるが、認知症との関係でいえば、血糖値が急に下がる事で認知症のリスクが高まる事が指摘されている。薬をできるだけ減らし、食事や運動習慣を改善することが良いと強調されている。そこで、次の取り組みを行うことにした。

取り組み①食事

「毎回同じものを食べている」と言われている A 様。食事プログラムとしては、野菜を中心としたレシピをご本人にお渡しし、ご自宅で調理していただくことにした。以前は全く料理をしたことがないというA様。レシピを見ると「へー簡単そうじゃん」と言われ、いくつかのレシピの中から、好きな料理を選ばれている。完成品はご本人が携帯のカメラで撮影し、職員に見せていただくようお願いした。

取り組み②運動

A様の性格から、一方的なお誘いはご本人の気持ちが悪く乗らないと考え、テレビがお好きなA様に興味を持っていただくこと、小埜で行うコバザップと名付けトレーニングプログラムを行う事を提案した。A様は「面白そうじゃん」とおっしゃってくださった。運動プログラムとして、午前午後の散歩と

ストレッチや足などの機能訓練を行う。更に、利用時入浴されるので、毎回体重や腹囲を計測する。

この2つの取り組みをその都度記録し、ご本人の様子や気持ちの変化を見ていくことにした。

◆コバザップ 停滞期

取り組みを始めて1か月たったある日、いつものようにA様を散歩にお誘いすると、「何で歩かないんだ」「足が痛いんだよ」と言われた。コバザップ始動時には、「面白そうだね」と乗り気だったが、取り組みを断ることが増えてきた。まだA様は70代に入ったばかりで、節制の悪い生活だとリスクが増える。そこでもう一度職員で取り組みについて話し合い、新たに2つの目標を立てた。

- 1、有酸素運動とバランスのよい食事を継続する
- 2、仲の良い利用者様にも協力していただき、A様の意欲を維持する

◆取り組み結果

結果①食事

A様の奥様はケアサポートセンターようざん小埜を利用し、夫婦の食材を毎週水曜日に、訪問の買い物サービスで購入されている。この取り組みを行ってから、買い物のレシートに変化が出てきた。

日付	購入品	献立
3/21	大根 1/2	鶏手羽先と大根の煮物
	里芋	里芋と鶏肉の煮物
3/28	ピーマン	チンジャオロース
	ジャガ芋	野菜炒め
	しょうが	
4/4	糸みつば	鯖と三つ葉の和え物

以前は、自分の好きなものやアルコールなどを買っていたが、職員が渡すレシピに関連する野菜などが増え、食生活を制限するというより、ご本人の意欲の向上につながっている。ご本人によると、奥様にも調理を協力してもらい、夫婦の会話が増えた様子である。デイサービスでも、野菜を残すことがなくなった。

また、デイサービスで、ある日の夕食のお味噌汁を作ることを提案した。ご本人の気が乗ると、具材を考えるとところから積極的にやってくださった。仲の良いB様も召し上がり、「Aさん美味しいじゃない」と褒めると「ちょっとしょっぱかったかな」と照れ臭そうに笑っておられた。

結果②運動

職員の声かけでも、A様の気分が乗らない日は、仲の良いB様に声をかけていただいている。職員の声かけに「関係ないだろ」と言われるA様だが、B様が「Aさん行こうよ」とお誘いすると「しょうがないな」と応じてくださるようになった。以前は歩くスピードがゆっくりだったが、次第にB様と同じ

ペースで歩けるようになり、ご自分から歩く距離を伸ばそうとする姿勢も見られるようになった。職員と行うストレッチでも、B様の一声で一緒に取り組まれている。体重は 71.5 kgから 69.9 kgに、腹囲はマイナス 2 cm減少している。

◆結果にコミット(考察)

A様の数値はとても悪く、このままでは合併症を起こす危険性がある。夫婦2人での生活のため、奥様にも同じことが言える。更に奥様はA様より認知症が進行しており、A様が倒れてしまっただけでは、生活もままならない。夫婦2人だけでは限界があり、専門職の介入が必要である。自分の好きなことをやり、こだわりが強いA様。合併症を防ぐには、まずA様の意識を変えることが必要であった。A様の性格を考慮し、個別で関わり続け、褒めることにより意欲的になった。そして仲の良い利用者様の声かけにより、意欲の維持にも繋がっている。私達も、以前よりA様との関わりが多くなった。今では、体操の時間に参加されなかったA様が、少しずつ体を動かすようになり、野菜を召し上がるようになった。取り組みはまだ続いており、まだ体重や数値に大きな変化は表れていないが、A様の意欲にはコミットできたのではないだろうか。

次回の数値が改善していくように、こまめにデータを取りながら、何が良かったのか、何が A 様のやる気を駆り立てるのかを共有していきたい。

私の生きたいように生きたい

～一人暮らしを支える～

スーパーデイようざん栗崎

発表者 岡部 瑳采

日本における高齢化は進行し、2015年10月1日現在、65歳以上の高齢者人口は3392万人となり、高齢化率は26.7%と過去最高となった。また、高齢者の独居者数は600万人を超え、65歳以上の高齢者数に占める独居者数の割合は、35%を超えている。

男女比率は、おおよそ男性200万人・女性400万人となっており。内閣府によると、2025年には700万人に上ると予測されている。

では、一人暮らしの高齢者はどのように感じているのだろうか……

内閣府の「平成27年一人暮らし高齢者に関する意識調査結果(全体版)幸福感、不安に関する事項」によると、65歳以上の高齢者に対し、「とても幸せ」を10点、「とても不幸」を0点として、現在どの程度幸せと思うかを質問したところ平均点が「6.59」という結果になった。更に年齢別にみると、80歳以上で平均点は「6.97」と最も高くなっている。更に、「今後の同居の意向に関する事項」によると「今のまま一人暮らしで良い」と答えた者の割合が76.3%と高い数値を示した。

これらの調査結果を見ると、ひとり暮らしが決して不幸とは言えないという実態を見ることが出来る。

私達介護職は独居生活者と関わるが多くなっている。一人暮らしは不自由で寂しいという印象を持ちがちであるが、決してそうではないのではないかな？

スーパーデイようざん栗崎の独居利用者に、この意識調査を試みたところ「今がとても幸せ 10点」「今のままの1人暮らしで良い」と答えた女性利用者がいた。

その女性利用者の事例を紹介する。

A様 女性 81歳 要介護1

アルツハイマー型認知症

主介護者：次女(埼玉県在住)一番信頼を寄せている。

生活歴：夫と離別後、速記者として活躍。女手一つで3人の子供を育て子供達が巣立った後は、70歳になるまで長年ゴルフ場に勤め一人暮らしを続けてきた。移動手段は常にバイクのカブを愛用してどこへでも出かける行動派であった。

自立心が強く読書家で、今でも天声人語や小説・詩集など愛読書を持って来苑されている。

日々一人暮らしを自分なりに楽しんでいる。

趣味: 歌うこと、おしゃべり、花を育て観賞すること、ドライブ、読書

服薬: (朝のみ) アムロジピン・アトルバスタチン・ロキソプロフェン・レパミピド・ベンスブロマロン

現病歴: 高血圧・高コレステロール血症

身体状況: 時々膝痛がある。

嗜好品: ビール・焼酎

A 様の今の気持ちについて、インタビューした。

①今の暮らしの満足度と理由

100%です！ とっても満足している。理由: 自由だから満足している。

②デイサービスに来て何が良かったか

食事がきちんと摂れて、美味しく食べられる。ここへ来ると楽しくおしゃべりができて、退屈しない。

③私達職員との交流で良かったこと

職員と仲良くして頂き、気兼ねなく、まるで娘や息子のようだ！

④日常生活の要望・希望・困っていること

特に困っていることはなく、満足している。一人暮らしは気楽でいいわ！！

⑤デイサービスを利用前と利用してからの違いをどう感じているか？

利用前は、孤独感にさいなまれていたが、職員が来てくれるようになりデイサービスに通うようになってみんなと話ができ楽しく過ごせるようになった。

⑥家族からのご意見

身の回りのことや、薬の管理など目の届かないことを見て頂き、本当に助かっています。

A 様にとって快適な過ごし方とは、A 様の自主性を尊重し必要に応じた支援を行うことである。

そんな A 様にも辛い出来事があった

私達が A 様と出会う前の状況は、主介護者である次女さんが嫁ぎ先の家族が病気になり看病生活が 1 年ほど続き、その後亡くなってしまった。その間、次女さんはなかなか A 様を訪問することができず、疎遠になっていた。また、長男や長女さんも不規則な仕事の為、思うように訪問や手助けができない時期があった。その結果、A 様は閉じこもり社会から遠ざかってしまい孤独感を募らせ、飲酒量が増加し生活が荒廃してしまっことにより認知症発症に至ってしまった。

この現実を目の当たりにしたご家族は、このままではいけないと感じ、デイサービス利用につないだ。

私達が A 様とお会いしたのは、昨年 2 月のことであった。認知症の初期症状で、物忘れと警戒心からの閉じこもり状態の為、強い来苑拒否状態であった。まずは、知識が豊富でプライドの高い A 様の心を解きほぐし信頼関係の構築と顔馴染みの関係を築く為、週 5 回訪問し玄関先であいさつ

を交わして帰る日々が続いた。4月になって花見にお誘いしたところ、「お花見に行きたい!!!」と言って3時間ほどご利用いただくことができた。日々訪問するうちに、A様が趣味や昔の楽しかった話を語って下さるなど、徐々にうちとけてきたものの、デイサービスの利用は断られてしまった。私達もA様の心が少しずつほぐれてくる手ごたえを感じ、変わらず通い続けたのだった。その1か月後A様は、ご自分から「私、デイサービスに行ってみようかな・・・」と娘さんに告げた。実に約3ヶ月目のことであった。それからというもの私達職員に「娘みたいね」と言って楽しみに来苑されるようになった。

最近私達が肝を冷やす出来事があった。ある日、A様はふと思立ち速記者時代に働いていた埼玉の吹上へぶらりと電車で行き、街並みの変貌ぶりに大変驚き帰宅したことを「浦島太郎みたい!!!」と話してくれたことがあった。

「今が一番幸せ」と仰るA様は、必ずしも幸せな一人暮らしではなかった。

信頼する娘や大切な家族との疎遠・長年親しく交流してきた友人の死など、身近な人間関係の変化が孤独感や絶望感に苛まれる大きな原因となっていた。では、認知症であるA様が本来の楽天的で明るい性格を取り戻す為の関わりについて、もっとも必要不可欠なものは何か？

スーパーデイようざん栗崎の職員が、一年を通してA様と関わった結果感じたこと、それは、多種多様な社会資源を活用して支援を展開していくことではないだろうか？

フォーマルな社会資源・インフォーマルな社会資源を適切に組み合わせ、A様の人的物理的環境を整える手助けをすること。このことがA様の幸せな一人暮らしを支えていると考えられる。

A様にとっての、フォーマルな社会資源とインフォーマルな社会資源とは？

■フォーマルな社会資源：介護保険で使えるサービス

訪問ヘルパー・毎週2回(月・金)生活援助3(各1時間)

スーパーデイようざん栗崎(認知症対応型デイ)・服薬管理(毎月自宅分と・来苑時分を分けて預かる)

毎週3回(火・木・土)4枠(7時間利用)：うち宅内介助(毎回30分)

衣類洗濯機に入れる・布団干し・洗濯物干し・牛乳受取・新聞受取

かかり付け医・定期受診・毎月骨粗しょう症の注射を受ける。

(時々薬をもらいに行ってしまう、看護師がその都度連絡をくれる。)

薬局・服薬管理ができないので偽薬を作って下さる。(偽薬用のラムネは娘さんが届ける)

ケアマネージャー：ヘルパー・ご家族・主治医など連携調整

■インフォーマルな社会資源：地域で支えるボランティアなど

近所の付き合い・近所の八百屋・近所の酒屋・息子と嫁・オレンジカフェ・いきいきサロン

娘(次女埼玉・長女倉賀野)・中学生の孫・沖縄に住む妹・友人・GPS

現在の A 様は、上記の社会資源を上手く活用ができています。しかし、A 様の認知症状や身体状況の変化により社会資源の活用性も異なってくる。私たちは、A 様の変化と心身の状況を把握し適切な情報を提供・共有しなければならない。

高齢者の独り暮らしを支えるには

状況にもよるが、家族ができることの一番は、やはり「一緒に暮らすこと」である。自分にも家庭があったり、仕事があったりという理由で、同居が難しい場合は、公的な見守りサービスを活用すると良い。特に、認知症がある高齢者は、腐っているものを食べてしまったり、暑くてもエアコンを使わずに脱水症になってしまったりするおそれがある。そのような事態を回避するには、介護施設や訪問介護などのサービスを利用して、介護の専門家が毎日、あるいは定期的に接触するような状態をつくるのが大切である。

また、高齢者が元気に動けるうちは、働くことで社会との接点を持つことができる。身体的な事情でそれが難しいようであれば、サークルやボランティア活動、自治体といったグループ活動に参加するよう、家族が促してあげると良いのではないかな。

今後ますます高齢化が進むと予想されることから、柔軟で対応力のあるサービスを充実させていく必要がある。一人暮らしをしている高齢者が社会との接点を持続けられるよう、グループ活動を行いやすくするための体制や環境作りが課題となっている。

ひとり暮らしの認知症高齢者の場合、自由に外出ができるが徘徊などにより戻れなくなるリスクが高い。発見も遅れることになる為にケガを負ったり、亡くなられてしまう場合もある。徘徊予防には地域住民を中心とした、徘徊・見守り SOS ネットワークを構築し高崎市が実施している、GPS を利用した徘徊探知機貸し出しサービスや緊急通報装置を設置する福祉サービスを活用するのも一案である。

最後に・・・

認知症の A 様の場合、認知症の進行状況によって「今が一番幸せ」という生活にも限界があることを私達は十分理解しているが、A 様の一番幸せな時間を少しでも長く支えてあげたいと思う。高齢者が安心して自立した生き方をするための環境を整えること、ここに私たちの仕事を通しての大きな社会的使命があると感じている。これからも幾多の問題に出会うが学びの糧としていきたい。

「俺だって若い頃は出来たんだよ」～自信への導き～

スーパーデイようざん貝沢

発表者 境原 美佐子

〔はじめに〕

認知症と診断され、下肢筋力の低下もある T 様。デイでのある日の事、男性職員が利用者さんを盛り上げようと逆立ちをして見せると、T 様はそれを見て椅子からぱっと立ち上がり「俺だって若い頃は出来たんだよ」と両手を床に付いて、逆立ちをして見せようとしたので、慌てて「危ないですよ」と止めました。「昔は何でも出来たんだよ」と寂しそうな表情の T 様を見て、『逆立ちは無理だとしても、自身を持てるような何かを見つけてあげたい』と私たちは思うようになり、T 様への自信に繋がる取り組みは何かを考えるようになりました。

〔利用者紹介〕

- ・T 様 93歳 男性
- ・要介護: 要介護1
- ・既往歴: 認知症、腰痛症、骨粗鬆症、糖尿病、高血圧症、難聴(左耳は殆ど聞こえておらず、右耳補聴器の使用有り)四肢筋力の低下
- ・性格: プライドが高く少々気難しい一面もあるが、冗談好きでノリも良く社交的。レクにも楽しんで参加する姿が多く見られる。

〔利用の経緯〕

日中は要介護の妻と2人暮らし。夜は近所に住む息子が泊まりに来ている。敷地内に畑があり、日中は大好きな農畑業をされている事が多いが90度近い円背で腰痛もあり、転倒の危険性が高い。平成26年頃より認知症が徐々に進行し、四肢筋力の低下と腰痛の為、畑での農作業も段々と困難になり、自宅に居ることが多くなってきた T 様。ご家族も心配され T 様の希望と意思を第一に考え、平成26年4月より自宅から近い「スーパーデイようざん貝沢」を、利用開始となる。

〔取り組み〕

まず、T 様の「生きがい」「やりたい事」「得意だと思えること」は何か？について考えてみる事にしました。畑仕事が好きで、デイにも時折収穫物やお花を摘んで持ってきて下さるので、『自宅では好きな事が出来ている』と感じました。そこでデイ利用時も様々なレクを行い、何に一番興味を持っていただけるのかを模索していきました。

ある時、「塗ってみませんか？」と塗り絵を勧めると、「そんな女子供のするような事やりたくねえよ」と馬鹿にした様子で全く手を付けて下さりませんでした。しかし、他利用者が楽しそうに塗り絵をしている様子を見ている内に、段々と興味を持ち始めたのか、いつの日か色鉛筆を「貸して」と言うようになりました。T様が色塗りを始め職員が「いい色ですね」「上手ですね」と言葉を掛けると、とても嬉しそうな表情で今までとは打って変わって熱心に塗り絵に取り組んでいただけになりました。やる気のない様子の時もありましたが、職員や周りの方の塗り方を参考になさったり感心されたりして、色塗りに対する向上心も感じられるようになりました。中でも花の絵や昔の子供達の絵、山などの風景画を好まれ、黙々と手を動かす姿も見られる様になりました。長い時間集中されている時は心配になり、途中で「そろそろ休憩しませんか」と声を掛けさせていただく時もあります。

ご本人の努力もあり、半年と経たない内にみるみる上達され、今では様々なグラデーション使いも出来るようになり、職員たちも皆びっくりしています。

〔現在の目標〕

月間誌の「塗り絵コンテスト」が5月にある事を知り、T様にお話するととても乗り気で「頑張ってみるよ」と快諾して下さいました。

審査の結果発表自体は9月なので、今回の事例発表には間に合いませんが、短期間の内にみちがえる程塗り絵の上達したT様が、今回は入賞されなかったとしても、いつか必ず入賞出来る日を目標とし、そしてその結果が自信へと繋がってくれる事を私達は心より願っています。

〔終わりに〕

「若い頃は出来たんだよ」この言葉は一人一人の人生において色々な思いが詰まった重くせつない言葉だと思います。年齢を重ね、かつて出来ていた事ができなくなってしまった今、悲観的に毎日を過ごすのではなく「今の自分には何が出来るか」を本人と一緒に探し、『年をとってもできる事はある』という自信につなげていく。自信がつけば自然と笑顔も増えて行き、本人の幸福感も増していくという事に気付きました。

本人のみでは難しいことも第三者の手を借りる事で実現化する事ができます。大切なのは本人のあきらめない気持ちを私達がほんのちよっとお手伝いする事。

T様のみならず、1人1人何が出来るか……これからも継続して考え、輝かせ続けて行きたいと思っています。

「諦めない大切さ、会話はヒントの宝箱」

スーパーデイようざん石原

発表者: 林 安子

<はじめに>

現在日本の認知症患者数は、厚生労働省の2015年の発表によると、2012年時点で462万人、65歳以上の約7人に1人と推計され、認知症の前段階となる軽度認知障害(MCI)と推計される400万人を合わせると、高齢者の4人に1人が認知症と言われています。認知症から色々な事が困難になっていく中で、ご自分でも“家で生活したい”ご家族も“出来れば家で生活させたい”と思われている方も多いはず。一度は介護施設に入居されましたが、慣れない環境と自宅に帰れないストレスから精神面が不安定となられ、心配されたご家族が自宅に戻す事を決断され、サービスをご利用する事で在宅生活継続の一助となればと行った取り組みについてご報告させていただきます。

<利用者紹介>

氏名 : S様

性別 : 女性

年齢 : 83歳

介護度 : 要介護3

既往歴 : アルツハイマー型認知症、高血圧症、逆流性食道炎、気管支喘息
過活動膀胱

<生活歴及び利用の経緯>

多野郡吉井町(現高崎市吉井町)の大きな農家の8人兄弟の末っ子として生まれました。子供の頃から農作業が苦手だからと農作業以外の方法で、地元の農家の方達の役に立ちたいと高校卒業後に農協へ勤められたそうです。その頃は、仕事終わりや休みに職場の人達や友達とダンスホールに良く出掛けられたりと活発に過ごされていましたが、24歳の頃ご主人と出会われ、大恋愛の末に結婚されました。結婚を機にご主人の家業の農作業を手伝う事になり、慣れないながらも作物や花の栽培の他に養蜂もされ、精製したはちみつは賞を取られる程でした。私生活でも一男二女の子にも恵まれ、家事と子育てと農作業で忙しいながらも充実した日々を送られていましたが、同居されていた義理のご両親の介護をされた大変な時期もあったそうです。

平成27年2月中旬に最愛のご主人が脳梗塞で入院された頃から、そのショックが引き金になったのか、嫉妬妄想や物盗られ妄想が出現し娘さんに頻繁に訴える様になり、異変を感じたご家族に伴われ脳神経外科を受診され、MRI検査の結果アルツハイマー型認知症と診断されました。

当初、ご家族が自宅での生活は困難と判断され、平成27年5月に退院されたご主人と一緒に

サービス付き高齢者住宅に入居されませんが、慣れない環境と家に帰れないストレスから精神的に不安定になられた事を心配され「このままでは良くない」とご家族が自宅に戻す決断をされました。自宅に戻ると驚くほど状態は安定され安心はされたものの、今までの様にご夫婦二人だけにはしておけないのと、認知症の進行を少しでも遅らせたいと介護サービスを利用しながらの在宅生活を考えられて相談があり、6月中旬からご利用が始まりました。

<利用当初の様子>

ご利用当初は週1回から始まり、元々社交的だった事もありご利用中はレクに体操にお手伝いに意欲的に取り組まれ、他のご利用者とも楽しそうに会話をしながら過ごされていたので、毎回来て下さるとの思いとは違い「主人の具合が良くないので休みます」「人が来るので休みます」「今日は風邪気味なので休みます」「これから出かけなきゃならないので休みます」などを理由に、電話や迎え時にお話があってお休みされ週1回(月4~5回)のご利用も儘なりませんでした。

入浴のお誘いにも決まって「家で毎日入っているからいいです」と拒否がありました。それでも時間を置いたり、少しでもきっかけになればと「Aさんと一緒に足浴だけでも如何ですか？」とお誘いをしますが「結構です。冷え性ではないですから」と語気も強く、表情も陰しくなるので断念せざるをえませんでした。

そんな状態でも10月から火曜日と木曜日の週2回に平成28年5月からは、不定期でのショートステイの併用が始まり、8月からはショートステイの利用が定期的となったので、毎週土曜日の週1回ご利用へと変更になり現在に至ります。

<取り組み>

前記の通り来苑されれば、決して無理をされている訳ではなく、ごく自然に楽しまれているので正直どうしてご利用頂けないのか分かりませんでした。お休みされる理由も確かにご主人の体調も良くない状態ではありましたが、風邪気味や人が来る、出かけると言った「本当かな？」と思える理由が毎回でした。

そこでまずは、基本に立ち返りようざんを認識して頂く事と信頼関係の構築を図るためにお休みされると言われても、来苑を促すのではなく受容して代わりに安否確認を兼ねてお弁当を持って伺ったり電話を掛ける事を地道に続ける事にしました。入浴については、安定利用を優先して、せっかく来て下さったのに入浴のお誘いで不愉快な思いをさせないよう、さりげなくお誘いをして拒否があれば、それまでとする事にしました。

<結果と現在の様子>

地道な取り組みを始めて5ヶ月が経った11月には、あと一日で皆勤賞と迫った当日の朝に「風邪気味なので休みます」の電話に、その日の夜は人知れず涙で枕を濡らしました。

その後はまた低迷が続きましたが、翌年の2月に初めて皆勤賞となり、上ずった声で担当ケアマネージャーに吉報をお知らせしたのを今でも憶えています。でも現実には厳しくもうこれで大丈夫とは行かず、次の皆勤賞が5月と8月と各3ヶ月を要しました。それ以降からは安定的にご利用さ

れています。もちろん時にはお休みもされますが「曾孫の運動会を見に行きますので」「インフルエンザに罹ってしまって…」などが理由で、ご家族から連絡が入ります。

入浴については、この間も部分浴を含めさりげないお誘いを試みましたが、やはり「家に入っているから結構です」と語気が強く表情も険しくなる様に変化は無く膠着状態でした。ご家族にもお話を伺ったところ、確かに家で入られてはいるけれどもシャワーも上手く使えず、洗身や洗髪も十分に出来ていないとの事でした。併せて併用先のショートステイでの様子を聞いたところ「こちらでは、拒否無く入られていますよ」の言葉に驚きましたが、夕方に入られているとの事でした。「何とかデイでもお風呂に入って頂きたい」でも単位数と送迎時間を考慮すると、デイでの夕方入浴は難しいと新たな壁にぶつかっていたところ、ある日手がかりとなる声が聞こえてきました。それはS様と仲良しのご利用者との会話の中で「ゆず湯が好きなのよ」の言葉でした。これを聞いて急遽ゆずの入浴剤を準備して「今日はゆず湯なのですが、如何ですか？」と正直恐る恐るお誘いしたところ「あら、そうなの」と言われ脱衣場に行かれたかと思ったら、あれよあれよと脱衣され、そのまま入浴されたのには職員も驚きました。ただ、ご利用同様に入浴も直ぐには安定的とは行かず、その後も拒否はありましたが、月を経る毎に1回が2回、3回と増えて行き7月から毎回入浴して頂く事が出来るようになりました。今では「ゆず湯」では無く「体重測定」で入浴されていますが、お風呂から出ると「あーっ、気持ち良かった」と喜ばれています。

その他にも様々な変化が見られる様になりました。以前は送迎中の車内で「カギを閉め忘れたから家に戻って下さい」「炬燵を切って来なかったから家に戻って下さい」と言われ落ち着かず「ご家族がいらしたから大丈夫ですよ」とお伝えしても聞き入れられる冷静さも無くなってしまい、やむおえずご自宅に戻る事も度々でしたが、今では同様の話があっても「ようざんに着いたら電話をして、ご家族に伝えますね」とお伝えすると「そうしてくれます。ありがとう。悪いんね」と言って落ち着かれたままで余裕さえも感じられます。

ご家族からも、この事例発表を機にご自宅での様子などを伺ったところ「前は、あっちこっちに物をしまい込んでしまい、それを探すのが凄くストレスになっていたのが、今では大体しまい込むところが分かってきました」「認知症についても分からないことだらけでついつい文句ばかりで会話どころでは無かったですが、今は冗談を交えて笑って話が出来ようになりました」「介護サービスを利用する様になって、認知症への理解が以前より深くなり、気持ちが楽になって良かったです」「何よりも母の認知症状の進行が緩やかになっていますし、精神的にも落ち着いてくれた事が本当に嬉しい」「今の状態なら在宅生活を続けて行けます」とのお話がありました。

最後に「ようざんの皆さんの心遣いがあります」とのお言葉もいただきました。

<まとめ:考察>

今思えばS様にしてみればご利用に当たっては、こちらの勝手な見た目や思い込みと違って、無理をなされていたのかも知れません。安定的なご利用に繋がったのも無理強いせず気持ちを受容して、諦めずに行った地道な対応が安心感と信頼関係の構築となったのかも知れません。また定期的にご利用されるショートステイの存在も大きく、更によろざんを認識して下さる要因になっ

たと思います。一事業所では困難だった事もグループ内で情報交換と共有して連携出来た事で、在宅生活継続のお役に立てた事が何よりでした。

入浴の件も、会話を聞き逃さず発せられた言葉をヒントに活用する事で、入浴して頂ける様になった事は、常に見る・声を聞く事の大切さを学ぶ事が出来ました。

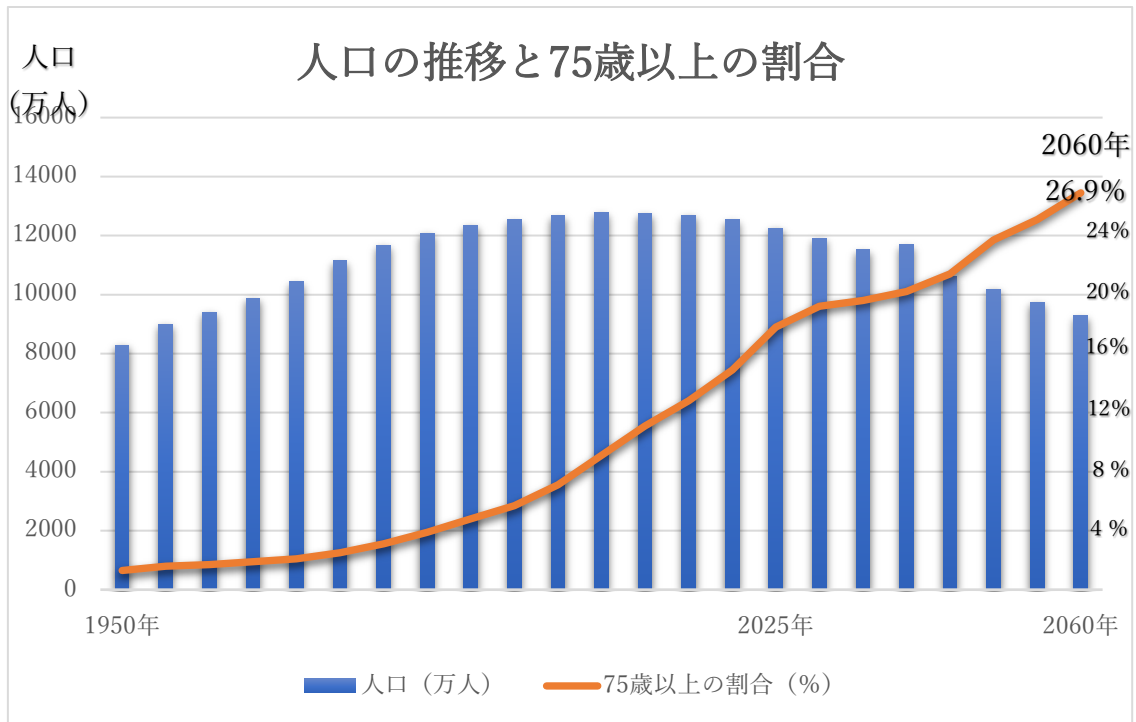
これからも1に安全・2に笑顔、諦めず考え工夫して、介護に一生懸命を実践して参ります。

『ぽかって、楽しい』

デイサービス ぽから
谷川 陽美

はじめに

日本では 2025(平成 37)年には、いわゆる『団魂の世代』が 75 歳以上となり高齢者数が 3658 万人になると推計されています。その中で認知症の人は約 700 万人前後となり、65 歳以上の高齢者に対する割合は現在の約 7 人に 1 人から 7 年後には、約 5 人に 1 人に上昇すると見込まれており更なる『認知症対策』が急務となります。



認知症は、高齢化に伴い必ず起こると言っても過言ではありません。認知症の人は、認知機能の低下により状況の【認識】・【理解】・【判断】が適切に行えなくなります。対策として、早期発見と進行・悪化予防が重要となります。

認知症療法として、レミニールやメモリー等を使用した【薬物療法】・脳トレなどの【非薬物療法】があります。

デイサービスぽからでは、さまざまな非薬物療法に取り組んでおりその実践例についてほんの一部を紹介させていただきます。

【園芸療法】

花や野菜を育てることは、感情の安定や自発性の改善に役立ちます。自らの手で植物の世話をし、成長を助けることで「自分の手で育てている」という【自尊心】・【充実感】が生まれ、さらに「大きくなるかな?」「もうすぐ咲くかな?」といった【期待感】や、「咲いた!」「実がなった!」といった【達成感】・【満足感】が得られるなど、心にさまざまなプラス感情をもたらします。

利用者様には、ぼから農園を利用して花や野菜の種まき・水まき・肥料を与える・雑草取り・収穫までの一連の作業を行って頂いています。

【音楽療法】

音楽を聴いたり歌ったりすることで脳の血流が増し、脳を活性化させるばかりではなく気持ちを落ち着かせるリラクゼーション効果が期待できます。音楽は【記憶の扉を開けるカギ】とも言われており、子供の頃に歌った歌や若い頃の流行歌は回想法と同様に昔の事を思い出し、さらに脳を【活性化】させる効果も期待できます。

ぼからでは、イントロクイズや唱歌や童謡や懐メロを聞いて頂いたり皆さんで歌って頂いています。カラオケ大会等を開催し、楽しみながら音楽に出来るだけ関わっていただけるよう努めています。

【作業療法】

作業をできるようにする事で、健康状態と【幸福感】の改善をもたらします。笑顔を引き出せる関わりに心掛けることが重要となります。職員が労う事により感謝の言葉と受け止め自身の【存在感】が認められていることに繋がります。

洗濯物を干したり・畳んだり、コップ・食器洗い・折り紙・小物入れの制作・広告紙を利用してのゴミ箱作り・雑巾の縫物等を行っています。

【回想法】

心理療法の一つであり、過去の記憶を手掛かりにしてその人の人生を振り返ることで精神の安定を図ります。昔の事を思い出そうとしたり、他者と「話す」・「聞く」という事で【コミュニケーション】を図ることで、【記憶力】・【集中力】が使われ脳が活性化されます。

テーマ『学生時代の事・流行っていた遊び・流行歌・ファッション etc』を決めて過去を思い出してもらい利用者様や職員と会話をして頂いたり、他の利用者様の前で話をして頂いています。また、昔撮影された写真を持参して頂き思い出話や、その写真にまつわる様々なエピソードをお話して頂いています。

【デュアルタスク・シナプソロジー】

認知症になると物忘れがひどくなり、今まで出来ていた「ながら動作」ができなくなります。【2つの事を同時に行う】・【左右で異なる動きをする】といった普段なれない動きをすることで脳に適度

な刺激を与え血流量を上げ【活性化】を図ります。

散歩や歩行訓練時に計算（掛け算・足し算・引き算）をおこなったり、歌をうたいながらリズムに合わせて手や足を動かして頂いています。

繰り返し（ぼからでは、午前と午後の 1 日 2 回脳トレを実施しています）も大事ですが、新しいものや世の中の話題を取り入れたぼから独自のレクリエーションにも積極的に取り組んでいます。

『ぼから版カーリングゲーム』

今年、平昌オリンピックでも【話題となったカーリング】を取り入れたゲームで手作りストーンをテーブル上のハウスにめがけて滑らせて得点を競います。皆さん「そうだね〜！」と掛け声をかけながら笑顔で参加されとても楽しまれています。

『ぼから版卓上相撲ゲーム』

利用者様ご本人に、しこ名を付けて頂き対戦して頂いています。ご自分で付けて頂いただけあつて愛着を持たれるようで意欲の向上や、勝負にとってもこだわりを持って真剣に参加されています。

『手作 de オセロゲーム』

利用者様の制作による手作りオセロは、とても愛着があるようでとても好評です。ボードや石を一から【手作り】で制作して頂きました。ハサミを使用してダンボールを丸形に切り抜き、アクリル絵の具で赤と黒に塗り分け手を汚しながら職員と一緒に制作して頂きました。

『ぼから版リングディング』

手の形にカラーゴムを掛け、色や指の組み合わせの見本を作り利用者様に同じように掛けていただきます。難易度もさまざまに調整ができることで、参加される利用者様に合わせて提供することができます。

『みんなで一緒にゼスチャーゲーム』

職員がゼスチャーをするとき「何だろう？」と利用者様は真剣に考えていただいています。利用者様がゼスチャーをされる時は皆さん真剣に表現方法を考えて下さり、回答側の利用者様の爆笑をさそったりしてその場がとても和んでいます。

『絵合わせ』

絵柄は簡単な野菜や果物の写真や複雑な風景画などさまざまに多数用意し、利用者様の介護度に合わせ種類や枚数を調整し同じ絵柄をそろえて頂いたり、野菜だけ果物だけ等で集めて頂いたりとさまざまなルールにて提供しています。

『記号で遊ぼう』

いろいろな記号(○・☆・＋・¥・∞ etc)のカードを利用します。神経衰弱のように裏向きになったカードの中から同じ記号のカードを 2 枚引き当てたり、記号を1つ決めて「この記号と同じカードを何枚見つけて下さい」等ルールはさまざまです。

『穴埋めことば・ならびかえことば』

「○かさ○し」・「デ○サ○ビ○」など、ぬけている所に言葉をいれて完成させます。季節を感じられる言葉や、名前や昔懐かしいものなどバリエーションも豊富です。とても得意とされている利用者様もいます。

『無くなったもの何だっけ〜ゲーム』

3 個〜7 個程度の品物を、一品ごとに見て覚えて頂き缶のなかへ片付けてから、ゲームとは無関係な時間(歌をうたったり等)を過ごして頂き、全ての物を答えていただきます。さらに一品だけ缶から出さずその品物を答えてもらいます。

『ぼから版お楽しみカジノ』

トランプで赤か黒かの選択であったり、職員がカードを 1 枚引いてその数字が上か下かの選択であったり、引いたカードが何であるかを選択したり等さまざまな形で提供できます。当たった方にはようざん通貨倍返しです。

脳に与える【高揚感】や【緊張感】が、神経細胞を刺激して脳を活性化させることを利用した脳トレになります。ドキドキ・ワクワク・ハラハラといった心理状態が強いほど良い影響を与えます。

『ぼから売店』

クイズや、ゲームでの商品として貯めたようざん通貨をぼから売店で交換出来るので利用者様に喜ばれ、意欲向上に繋がっています。「次の売店ではこれを用意してね」とリクエストをいただいたり、「これちょっと高いわよ」と値切られたり楽しくコミュニケーションをとれるツールとして役立っています。

結果

個別または、グループごとにぼから独自のレクリエーションを提供し実践していただいた結果。

- * 参加意欲を高められるようになった。
- * 集中力が高められるようになった。
- * 笑顔と会話が增えた。

まとめ

デイサービスぽからでは、認知症予防や進行防止のためにさまざまな取り組みを行ってきました。

私たちの日々の取り組みが利用者様の、脳の刺激となり認知症の改善に役立つよう、これからもさまざまな工夫また、他事業所と連携し情報交換等を行い、更により良いレクリエーションを提供できるよう努力していきたいと思えます。