

福祉用具で楽々在宅介護

講師：工藤雄行¹⁾

1. 講座の概要

本講座は二部構成とした。第一部は「がんばらない介護生活を考える会」において提唱している、がんばらない介護生活“5原則”¹⁾を引用し、自らの介護経験も踏まえた講演。第二部は、実際の在宅介護場面での福祉用具の活用についての実演などである。以下、各講座内容における詳細について報告する。

2. 第一部

がんばらない介護生活“5原則”を用いた講演

がんばらない介護生活の各原則と、それに伴う講演内容は以下のとおりである。

(1) 1人で介護を背負い込まない

- ①家族皆で介護を分担する
- ②家族の会などで、ほかの介護する人・介護を受ける人たちと悩みを話し合う

在宅介護の場合、誰か特定の人にばかり介護を任せるといったような雰囲気、環境を作ってはいけない。介護は家族全員で担うものであるという意識を持つこと、家族内でお互いを思いやり、労わりあうことが大切であり、それが在宅介護を継続する基盤となる。遠方に家族がいる場合でも情報を発信し、お互いに情報を共有することが必要である。

筆者が以前、認知症の人と家族の会に参加している方に対するインタビュー調査の際、この会合に参加し、同じ境遇の人同士話し合うことで、共感できることも多く、悩みも打ち明けられると話していた事を紹介し、自分一人で抱え込まず仲間をつくることが重要であることを伝えた。

(2) 積極的にサービスを利用する

- ①事態が深刻になりすぎないうちに、公共のサービスを利用する。「早めにプロに相談を」
- ②介護する人は自分の時間をつくる。「根を詰めすぎず、ストレスを防ぐ」

③サービスは自分にあったものを選ぶ。

「在宅介護は365日24時間続く」そのように考えると気がめいる。在宅介護を継続する秘訣は、福祉サービスを上手く活用することである。その道にはその道のプロフェッショナルが存在している。もちろん介護に関してもそうである。寝たきりを防ぐための様々な手立ても講じることができる。制度や介助方法のテクニクに関する情報も得ることができる。在宅介護の場面において、中には褥瘡の発見が遅れ、下肢を切断しなければならない事態になった事例もある。深刻な状況に陥らないように、早めの相談が重要である。

福祉サービスは、要介護者に対してだけではなく、その家族に対してもメリットがある。ショートステイ、デイサービスの利用により、介護者が自分の時間を持つことができるようになる。介護者本人にもリフレッシュの時間は必要。福祉施設に家族を預け、その時間を利用し、趣味などに時間を費やすことは、後ろめたさを感じることであれば、恥じ入ることもない。そうすることで、また新たな気持ちで要介護者に向き合うことができる。

「知り合いがああ事業所のサービスを利用してよかったって聞いたからうちも…」というように、他者の評判のみを判断材料とし、同じサービスを受けようというように考える必要はない。要介護者の心身機能の状況は全員が同じではない。要介護者にとって一番フィットするサービスは何か十分に吟味する必要がある。判断に迷う時は、福祉専門職に助言を仰ぐのも一つの方法である。

(3) 現状を認識し、受容する

- ①介護を受ける人は、障がいとともに生きていくという現実を受け入れる。
- ②介護する人は、介護をするという現実を受け入れる。
- ③元に戻そうとするのではなく、障害とともに、本人が生活しやすい方法をみつける。
障がい者が、自らの状況を受け入れていく過程にお

1) 弘前医療福祉大学短期大学部 生活福祉学科 介護福祉専攻 (〒036-8102 青森県弘前市小比内3-18-1)

いては「障がいの受容の過程」というものがあるとされている。その過程は、認知症を発症した人及び家族の場合にも当てはまる。筆者が以前、若年性認知症の夫を持つ妻へのインタビュー調査をした際「夫が認知症だとわかってからは毎晩眠れず、泣いて暮らした」「受け入れるのに3年かかった」「認知症という診断は家族が背負うもの。本人はたとえその時は覚えていても、やがて忘れてしまう」という語りがあった。あなたは認知症ですと診断され、それを本人、家族が「ハイそうですか」とすぐに受け入れるのではない。いきなり突きつけられた現実には戸惑い、悩みながらも、時間の経過と共にゆっくりとその状況を受け入れていくのである。

(4) 介護される側の気持ちを理解し、尊重する

- ① 介護を受ける人に介護する人のやり方を一方的に押し付けない。
- ② 介護を受ける人の何かをしようとする気持ち(自立)を大切にす。
- ③ 介護を受ける人、本人が幸せなように持つていくと、介護する人の負担が減る。

普段から学生に対して、介護サービスを提供する上では、相手の立場に立って物事を考えることが重要であると話をしている。介護は介護者の一方的な働きかけでは成立しない。要介護者と介護者のキャッチボール、共同作業だと例える事ができる。要介護者による理解と協力がなければ「安心、安全、安楽な介護」は提供できない。寝たきりや重度の認知症で意思疎通が困難な場合であっても、相手の気持ちをわかろうとする姿勢を介護者が持ち続けることが重要である。

筆者の失敗談だが、福祉施設での勤め始めの頃、全介助の場面が一番楽に感じていた。それは、介護者主導で介助が行われていくと当時は思っていたからである。一部介助など見守りを要する介助ではそうはいかない。要介護者との共同作業であるが故にスムーズにいかない場面も多々ある。介護者の思い通りに全てが進むわけではない。時間的な制約もあり、不適切なことと知りつつも、ついつい手を貸してしまうことがあった。過剰介護である。要介護者が自分の力で何とかできることでも、介護者がそこに手を貸してしまうと、要介護者の心身機能が衰えてしまうことにも繋がるので注意が必要である。

(5) 出来るだけ楽な介護のやり方を考える

- ① 介護を受ける人にもできることは自分でしてもらう。(それが、介護を受ける人の自立にもつながる)。
- ② 同じことをするのでも介護する人の体への負担の少ない方法を考える。
- ③ 介護用品や福祉用具を上手に使いこなせば、負担は

ぐっと軽くできる。

在宅介護の場面では、“手抜き介護”を勧めたい。これは排泄介助の回数を減らせとか、食事を作らなくてもいいということではないので誤解しないでいただきたい。介護の場面においては、要介護者、介護者の身体的、精神的な負担を軽減するために様々な介護方法が考えだされ、専門職がそれを習得するために日々研鑽を積んでいる。機会があれば、それを学んでみるのもよい。また、介護生活に役立つ便利グッズ(介護用品や福祉用品)も日々新しいものがどんどん考案され、わざわざ専門店にいかなくても100円ショップなどでも目にすることが多くなった。レトルトの介護食も種類が豊富になってきている。特定の福祉用具に関しては、介護保険を利用してレンタルすることも可能である。そのような商品やサービスも利用して、負担のない在宅介護を続けて欲しい。福祉用具のレンタルを扱っている業者に聞いた話では、福祉用具については、福祉施設よりも在宅の方が新しいものがどんどん入っているという。



写真1 講演の様子

3. 第二部

実際の介護場面での福祉用具の活用

今回は、清潔、排泄、食事場面における福祉用具の活用などについて実演も交えて紹介した。各場面における内容については以下のとおりである。

(1) 清潔場面…以下の3つのことを紹介した。

- ① 電子レンジを活用したホットタオルの作り方
タオルを水で濡らし固めに絞る。ビニール袋に入れた後、電子レンジで1、2分温める。ホットタオルは清拭やおむつ交換時に使用する。
- ② バケツとゴミ袋を活用した足浴の実施方法
バケツに40℃前後のお湯を入れ、バケツごとゴミ袋に入れる。それを足浴に活用する。
- ③ 洗髪シートを活用した洗髪の実施方法(寝たきりの

方を想定)

佐藤らが開発した「洗髪シート」は吸水部分とケーブ部分に分かれており、シート全体は約900×1,100mm、吸水シート部は約900×600mm、ケーブ部900×500mmである。吸水シート部分の吸収材は綿状パルプと高分子吸収材を使用している。ケーブ部分はレーヨン不織布、ポリエチレンであり、吸水量は約1.5Lから2.0Lである。「洗髪シート」の特長は①ベッドや布団に寝たままで洗髪ができる。②準備や後片付けが簡単である。③ケーブ部分と吸水部分が一体型なので、お湯の跳ね返りで襟元や胸元を濡らさないことである²⁾。



写真2 洗髪シート ケーブ部分にはフェイスタオルが巻いてある 写真提供(株)ユニケア



写真3 洗髪シートを活用しての洗髪の様子

(2) 排泄場面…以下の2つのことを紹介した。

①紙おむつ、尿取りパッドの種類と選び方

紙おむつや尿取りパッドの種類や性能について、実際に市販されている製品を使っでの紹介。小売店でおむつ類を購入する際は、決して値段にのみ着目して購入しないこと。要介護者の一日の排泄回数やパターン、尿量についても配慮し、製品の特性も踏まえて介護者が選択することが重要。排泄ノートを作り、記録することも健康状態を把握する上では役立つ。



写真4 紙おむつ、尿取りパッド類の説明



写真5 ポータブルトイレの使用方法についての説明

②ポータブルトイレの活用方法

日々進化しているポータブルトイレの性能、使用方法についての紹介。

(3) 食事場面…以下の2つのことを紹介した。

①介護用とろみ剤（以下、とろみ剤）の使用方法

嚥下機能が低下している要介護者でも、安心して水分補給などができるために活用されるとろみ剤の使用法についての紹介。お茶、スポーツドリンク、コーヒーなどを用意し、実際にとろみをつけてもらい、試食してもらった。

②レトルトの介護食の紹介

一日三食、介護者が全ての食事を準備する上では、メニューのマンネリ化や準備の負担感を生じる場合もあると推測する。市販のレトルトの介護食を普段の食事にとり入れることにより、メニューのバリ

エーションも増え、調理の負担感も軽減できると考える。商品をいくつか準備し、実際に試食してもらった。

引用文献

- 1) がんばらない介護生活を考える会：がんばらない介護生活“5原則”、<http://www.gambaranaikaigo.com>
- 2) 佐藤厚子、工藤雄行、福士尚葵、磯本章子：新たに開発した「洗髪シート」の実用性に関する調査、弘前医療福祉大学紀要第5巻第1号、p69-75、2014.