

ADLの自立を継続するための支援

～関節リウマチの方が行う運動を通して～

16CC14 鶴長愛理

I. はじめに

私は今回、施設で毎日行う手足の体操に積極的に参加し、「車椅子に乗っていても、足は動かしたい」というA様に出会った。A様は、活発で社交的であり、関節リウマチという疾患の痛みを感じさせない生活の様子だった。そんなA様をみて私は今できていることを維持し、いつまでも、自立した生活を送ることができる支援をしたいと考え、毎日の体操以外にできる手足の運動を考え、実施した。そこから利用者が希望としていることに沿った介護計画の立案の大切さや、利用者の意欲を継続することの大事さを学び、得ることが出来たのでここに報告する。

II. 実習先種別・実習期間

介護老人福祉施設

2017年6月26日～7月28日（うち23日間）

III. 事例紹介

A様 女性 90歳代 関節リウマチ 要介護2

1. 食事

もともと右利きだったが、右肩骨折で肩関節の可動域の制限があり、肩が上がらず、左手を使って食べている。

2. 排泄

車椅子からトイレの移動は左手で手すりを持って行うが、左への傾きがあり、支えることが必要。

3. 移動

車椅子で手を使って自走されている。

4. コミュニケーション

話すことが好きで、いつも同じ部屋の方と話されている。たまに聞こえていないときがあるから大きな声で話す必要がある。

5. 1日の過ごし方

居室で色塗りや読書をしている(小説や歌詞が書かれている本)

フロアにいる際は、同じ部屋の利用者さんとテレビを観ながらコミュニケーションをしている。

おやつ後の施設で毎日行なう体操に、積極的に参加している。

6. 生活・行動特性

日中は、居室やフロアで同じ居室の利用者さんと過ごしている。

昼食後、おやつまでの時間はお昼寝をすることがある。

おやつ後の体操に参加している。

IV. 介護の実際

1. 課題の発見と分析

食事や移動は車椅子の自走ができているが、排泄時の移乗では左への傾きがあるため、転倒リスクが大きい。転倒による骨折の既往歴もあることから、また転倒してしまう可能性がある。それによって体操への参加が出来なくなり、今出来ていることができなくなってしまうのではないだろうか。また、全体的なADLの低下の原因になると考え、今の生活を維持できるようにもう少し運動を増やす必要があると考えた。

2. 介護上の課題

排泄時の転倒による骨折を防ぎ、体操の参加意欲を継続し、今出来ていることを維持していく必要がある。

3. 介護目標

長期目標：今後も今を継続した生活を送ることができる

短期目標：排泄時や車椅子⇄ベッドの移乗の際、自分で立ち上がることを維持することができる。

短期目標に対して

(1)体操の前の準備運動として手を動かす運動を行なう。

- ・声掛けを行い、参加意欲があるか確認
- ・体調確認(水分・排泄・痛み)
- ・近くにいる利用者さんと一緒に行なってもらい、自分の真似をしてもらう。
- ・両手に一個ずつボールを握り、上下左右に動かす。

(2)居室で個別に体操

- ・声掛けを行い、やりたいか聞く
- ・体調確認(水分・排泄・痛み)
- ・同じ居室の利用者さんで行なう。
- ・両膝にボールを挟み、上下に動かしたり、前に伸ばしたり、曲げたりする。

V. 実施及び結果

7月17日

おやつ終了後、フロアにいたので他の利用者さんに声掛けをし、実施した。ボールを渡す際に手に痛みはないか無理しない程度に行なうように声掛けをした。実施中も真剣に取り組んでいる顔を見ることができた。体操終了後の声掛けで「楽しかった。またやりたい」と言われていた。

7月25日

おやつ終了後、フロアにいたので他の利用者さんに声掛けを行い

準備体操で使用するボールを渡す際、体調確認をし、無理しない程度に行なうよう声掛けをし、行なった。

足の運動は、今まで声を出して行なうことはなかったが、一緒に「いち・に・さん…」と声を出して行なっていた。実施終了後、「今日で終わりなのね」と言われていた。

VI. 考察

今回短期目標として、排泄時や車椅子とベッド間の移乗の際、自分で立ち上がることを維持することができることを主に行なった。自分で立ち上がることを維持するために、手と足の運動を行ない、自立して立ち上がりたいという意欲を大きくすることで、日々の体操に参加することができ、意欲低下を防ぐことができた。前日やその日の朝に実施があることを伝えたことにより、朝会った際に「楽しみにしているね」と言って頂けた。今後もこれらを維持するためには、声掛けをする必要がある。

関節リウマチの体の機能を回復、維持するための取り組みについて山中(2015)は「痛みのために筋肉がギュッと縮こまって固くなったり、「痛いから」とじっとしているうちに筋力が低下したりして、ますます関節は動かしにくくなってしまふ。1)」ことから、体操をすることによって、筋力の低下を防ぐことができると考えられる。今回の実習で、道具(ボール)を使った体操を行ない、実施することはできたが、ほかに道具を使わない体操など、種類を増やすことで利用者ができる活動が増やせるのではないかと考えた。

VII. おわりに

今回の実習及びケーススタディを通して、利用者が希望としていることに沿った介護計画の立案と実施をすることの中に、事前に声掛けをすることで利用者の意欲を継続することができると学んだ。

今回の経験を、将来に活かしていきたいと思う。

参考・引用文献

- 1) 山中寿 監修 (2015年) 「関節リウマチのことがよくわかる本」 講談社 p,66