

I. はじめに

はじめに、体調管理とは普段何気なく行っていることである。普段は特に気にかけることはないが、不調になってから改めて体調を考えたり、健康であることを望んだりする。

今回の実習ではCOPDの方を受け持たせていただいた。「COPDとは…人間の体にとって有害な粒子やガスを吸い込んでしまうことで、肺や気管支が炎症を起こし、それがもとになって進行性の気流制限（呼吸が上手くできなくなる）が現れる病気のことである。生活上の注意点は風邪などをきっかけとして急激に病状が悪化全体に蜂の巣状に変形していますし、非常に致死率の高い状態になることがあります。このようなことを防ぐために、日常の手洗い・うがいを徹底するとともに、肺炎やインフルエンザのワクチンを受けておくことが推奨される。」¹⁾

A様の生活の様子を見て、支援を考えることにより改めて体調管理を考えることになったため、ここに振り返る。

II. 実習先種別・実習期間

実習先種別：介護老人福祉施設

実習期間：2018年6月25日～7月23日（23日間）

III. 受け持ち利用者の紹介

氏名：A様 性別：女性 年齢：90代前半

介護が必要になった主な疾患・障害：大腿骨骨折

肺気腫/慢性閉塞性肺疾患（COPD） 認知症

ADL：聴力：少し遠い（右が聞こえやすい）

移動：歩行 在宅酸素の機械を押す 杖もあるがあまり使用していない様子

短距離は歩行 中長距離は車椅子

食事：服薬の声かけ必要 もともとお刺身とかは好きだったが、過去に食中毒になったことがあり、それ以降生魚等は食べなくなった。寿司は本人に確認してOKなら提供してもよいとのこと。

排泄：居室にPトイレ設置

睡眠：ベッド周りにL字柵 酸素濃縮器

IV. 介護の実際

1. 情報の解釈・関連づけ・統合

- 1) 認知症 ・言語障害が少なく意思疎通ができる ・生活に支障がない理解度 ・集団体操に参加している ・絵を描くことが好き ・絵を見るほうが好き ・テレビを見ている ・他利用者と話している→以上のことから自分の行いたいことははっきりしているが、自分で行うことができず、ぼーっとしている時間が長いのでは

ないか。認知症もあることから、このままぼーっとする時間が多くなると認知症が進行してしまう恐れがあると推測される。

- 2) 肺気腫/慢性閉塞性肺疾患（COPD） ・間質性肺炎 ・酸素濃縮器 ・急性心不全座っていると辛い、寝ている方が楽心配になってしまう為か少し行動しただけで疲れたと発言がある。すぐに寝たい→以上のことより日常生活を送る中で負荷がかかりすぎてしまうと、体調が悪化してしまう恐れがある。

2. 介護上の課題

- 1) 認知症の進行を遅らせるため、ぼーっとしている時間を減らす必要がある。
- 2) 本人の体調や疲労感を観察し、体調悪化を防ぐ必要がある。

3. 介護計画

長期目標：

余暇時間を楽しみながら認知症の進行を遅らせることができる。

短期目標：

体に負担をかけず、余暇時間を楽しむことができる。

具体的援助内容

- ① 絵の本の使用の検討 体調の確認 時間を決めて行う
- ② ゴッホの絵の使用の検討 辛くない姿勢の検討 時間を決めて行う
体調の確認
- ③ 漢字・ぬり絵の使用の検討 体調の確認 時間を決めて行う

4. 実施及び結果

- ① アートの本を渡すとすごくうれしかったのか笑顔で胸のあたりで抱くようにしていた。本を見ている際載っている写真の所に行ったことがあるのかどんな感じの風景だったのかを話して下さった。
A様の家のことや油絵を描いていて道具がそのままにしてあることを話して下さった。
1回は行った方がいいと背中を押して下さった。
「ちゃんとした絵が見たい。」「ゴッホの作品が好き。」
- ② ゴッホ作品を印刷したものとA様に言うときすごくうれしそうだった。
朝食後で疲れていた為、居室でA様に寝た状態になってもらい、ゴッホの作品を印刷したものを渡すと、ゴッホの絵を見て絵の描き方について詳しく語っていた。
ゴッホの作品の中で自画像とひまわりの絵は集中して見ていたけれど、他の絵はあまり興味なさそうだった。日を変えて行おうとするも拒否反応が見られた。
- ③ 漢字とぬり絵をすすめるもぬり絵は拒否されてしまった。漢字には興味を示し、A4、1枚の表・裏全部（20問）書くことができた。漢字は最初読んで下書き書くことに戸惑っていたが、私が書くようにすすめると書いて下さった。行っている際は読みながらしっかりと書いて下さった。

時々、苦しくてやめそうになった時もあったが、励ましの声かけをすると、「書ける」と言って、表・裏全部書くことができた。少し疲れている様子はあったが、「できたね」と発言があった。苦しそうな様子は見られなかった。

V. 考察

絵画を楽しむ、漢字の読み書きは 30 分～1 時間程度で行ったため、体に負担をかけず、実施することができた。

好きな絵や昔のこと、漢字を思い出すということは頭の良い刺激になり、認知症の進行を遅らせることにつながるのではないかと考える。

引き続き体調に配慮しながら、絵画、漢字を行うと同時に他に楽しめるものを探すことで余暇時間を充実させることができると考える。

VI. おわりに

私たちは普段何気なく、体調を維持しながら生活を送っている。今回受け持たせていただいたA様は高齢であること、COPDであることにより、同年代の高齢者と比べると生活に大きな制限が必要な方だった。そのような方の支援を考えることは難しかったが、体調管理はすべての方の生活支援を考えることの基礎であると振り返ることができた。

引用・参考文献

- ・ https://eonet.jp/health/doctor/column10_1.html eo 健康 ドクター's コラム (2018 年 8 月 6 日参照)