

後期高齢者の日常生活の継続へ向けた支援 ～身体機能の維持に着目して～

17 c c 08 加藤 美夢

I. はじめに

私たちは普段何気なく日常生活を送っている。

生活とは、人間として尊厳ある営みが続いていくことであり、一定のリズムで保たれている¹⁾。だが、高齢者は、加齢に伴い身体機能が低下することで生活リズムが崩れたり、継続できなくなってしまうこともあるため、私たちが無意識にできている生活ができなくなる可能性も出てきてしまう。そのための支援として、援助者は利用者の生活リズムを崩さないよう支援することが必要である。

なかでも、後期高齢者になるにつれ身体機能の低下や認知症になる確率は上がるが、生活を一定のものにするためにも身体・認知機能の維持が必要である。

今回は後期高齢者の日常生活の継続について、介護実習Ⅲでの取り組みを振り返る。

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：80代前半

介護が必要になった主な疾患・障害：高血圧、軽度認知症

ADL：移動は車椅子利用、ほぼ自力で行えるが、排泄時のズボンの上げ下げや衣服のボタンを外すなどの細かなところは声をかけて介助する

IV. 介護の実際

1. 情報の解釈・関連づけ・統合

A様は、声掛けや見守りが必要ではあるがADLは比較的自立している。自ら立位訓練を行ったり、集団体操に参加したりする様子がある。自身でも「運動しないといけない」「歩けるようになりたい」との発言があるが、転倒により立位訓練を中止してしまった。

2. 介護上の課題：

ADLは自立しているため、今後も身体機能を維持していく必要がある。

3. 介護計画

長期目標：充実した施設生活を送ることができる

短期目標：身体機能を維持するために現在行っている活動を継続することができる

具体的援助内容

- ① 朝のラジオ体操、昼の集団体操に参加する
- ② 車椅子自走でトイレまで行く（足）
- ③ 立位を保持する
- ④ 手の運動を行う
- ⑤ 手で車椅子を自走する

4. 実施及び結果

① 7 / 9, 10, 13, 19

朝・昼の体操の時間になると自ら車椅子を移動させて体操がしやすい位置に移動した。最後まで積極的に取り組み、体操の各動作は大きかった。

② 7 / 9, 11, 13, 16

排尿の訴えがあったとき、「自分でトイレまで行けますか？」と声をかけると「行けるよ」「動かないとね」と発言があった。その後、進んで足で自走したことは足の機能維持につながるのではないかと考える。

③ 7 / 9, 18

トイレ誘導時に声をかけると手すりを持って自ら立ち上がった。介助が終わるまで立位を保つことができた。

④ 7 / 19, 20

4種類の手の運動を何度も積極的に取り組む様子だった。「毎日やるね」との発言があり、空いた時間に進んで一人で取り組んでいた。

⑤ 7 / 18, 19, 20

手での車椅子自走に慣れない様子で、実施後に「疲れちゃった」「難しかった」と発言したが自走自体は中断することなく行うことができた。上肢の機能維持につながったのではないかと考える。

V. 考察

私が受け持った利用者 A 様は、軽度認知症ではあるが ADL はほぼ自立している。そのような利用者様への支援として、生活を一定のものにするためにもご本人の日常生活の継続のために身体・認知機能の維持をしていくことを考えた。

今回、現在の身体の状態よりも悪くならないという A 様の発言を踏まえて身体機能を維持するために行っている活動の継続・発展に向けた支援を行い、様々な活動に対してとても積極的に取り組み、自らの力で身体機能を維持しようとする姿があった。声をかけたときのみに行うのではなく、余暇時間の間にも取り組んでいる様子から A 様ご本人の行動だけでなく、気持ちも身体機能の維持につながったのではないかと考える。また、一度行った活動をその後忘れることなく続けられたことは、認知機能の維持にも

つながったと考えている。

しかし、多田（2013）は高齢者の日常生活の維持へ向けた支援のためには、手工芸や音楽などの芸術文化活動や、体操やゲームも交えた文化活動などのアクティビティを実践する「アクティビティ・ケア」も大切である²⁾としている。アクティビティ・ケアとは、施設などで行われる生き生きとしたケアのことを示す³⁾。今回の行った支援では、日常生活の継続のために身体・認知機能の維持のみを考え、実施していた。だが、実際の支援では体操を用いた文化活動だけでなく手工芸などの芸術文化活動も必要だったのだと感じる。

VI. おわりに

私たちが無意識にできている生活は日々の継続の中で成り立っている。自力で生活することが難しくなった方であっても生活を継続することは大切である。特に後期高齢者においては、身体機能や認知機能の低下によって私たちが無意識にできている生活ができなくなる可能性もある。日々の生活を継続するためにも利用者の生活リズムを崩さないよう支援することが必要であるが、ただ単に身体機能や認知機能を維持するための活動をするだけではいけない。今回私が行った介護過程は主に運動を取り入れたものであったが、日常生活の継続のためにはそれだけでなく利用者本人の気持ちを継続への気持ちにつなげ、利用者が生き生きと生活できるアクティビティ活動も行うことが大切だと理解できた。

引用・参考文献

- 1) 介護福祉士養成講座編集委員会（2014）「新・介護福祉士養成講座 6 生活支援技術 I 第3版」中央法規 p.2
- 2) 高齢者アクティビティ開発センター「高齢者の楽楽アクティビティ・ケアの進め方」黎明書房 p.8
- 3) www.maff.go.jp/j/seisan/kaki/flower/f.../FLS_kouyou28.pdf 農林水産省（参照：2018年8月3日）