

腰痛がある認知症高齢者の健康維持を目指した支援
ー食事、水分量に注目したレクリエーションを通してー

No.17 c c 25 松本 彩恵

I. はじめに

私たちの体内の水分量は、成人で体重の60%、水分の減少が2~3%に達すると体温上昇、5%で運動機能低下、7%で幻覚が起り、10%で死亡に至る。1) A様は高齢で既往歴が多く、食事、水分が十分に摂れないことで低栄養・脱水の可能性があるので、健康維持のために食事、水分をしっかり摂る必要があった。そこで、A様は話すことが好きなのでレクリエーションを通して活動を行い、食事、水分を必要量摂れるよう計画を立案し実施したことを報告する。

II. 実習先種別・実習先種別

実習先種別：介護老人福祉施設

実習期間：2018年6月25日～2018年7月24日（うち23日間）

III. 受け持ち利用者の紹介

A様 女性 90代後半

介護が必要になった主な疾患・障害：認知症 骨粗鬆症 第三腰椎圧迫骨折

ADL：高齢による難聴があるが意思疎通は可能でコミュニケーションは行える。

右眼底出血にて失明しているが日常生活に支障はでていない。

《移動》車いすを使用。ベッドへ移る際は自分で移乗可能。ベッドから車いすへの移乗は介助を必要とする。

《食事》自立しており、上下義歯を使用。時間がかかり、副食を残すことや気分不快で朝食を抜くこともある。食べている途中で寝てしまい、食事をやめてしまうこともある。最近、副食の量を二分の一に変更。

《排泄》トイレ誘導。尿意、便意はある。夜間はポータブルトイレを使用。日中、車いすの上で「トイレに行きたい」や「お腹痛い」とつぶやいて困っているときがある。

IV. 介護の実際

1. 情報の解釈・関連づけ・統合

高齢で既往歴が多い。本人としては「お世話になるのは申し訳ない」と思っているためできることはやってもらう。日中はフロアか居室で寝ていることが多い。食事や水分もあまり摂れていないため、このまま今の状態が続くと低栄養や脱水症状になり認知症が進み寝たきりになる可能性がある。そのため食事や水分を無理なく必要量摂ることが健康維持に繋がる。A様は話すことが好きなので人との交流があるレクリエーションを行うことで楽しみにも繋がるのではと考えた。

2.介護上の課題

今できることを続け、健康維持し安全に生活を送る必要がある。

3.介護計画

長期目標：健康維持し自分らしく生活を送ることができる。

短期目標：

- ① 食事、水分を無理なくしっかり摂ることができる。
 - ・ 食事、水分を必要量摂る・レクリエーションを行いながら、こまめに声かけを行う。
- ② 日中フロアで寝ている時に短時間で行うことのできる活動の時間を作る
 - ・ 個別レクリエーションを行う・短時間でできる思い出しカードや単語を読んでいただくレクリエーションを行う。

4.実施及び結果

- ① こまめな声かけにより以前より水分摂取ができきるようになったが必要量には至らなかった。食事は時間がかかってしまうが量は増え、覚醒水準を上げることができた。
- ③ 思い出しカードを使った活動では、A様が好きな饅頭は認識できたがその他の物は理解できない様子だった。紙に書いた単語を読んでいただくレクリエーションでは、ほとんど読むことができ、話も弾んだ。しかし、腰やお尻に痛みがあるときや話がずれてしまったときは実施できない日もあった。

以上のことから、長期目標の「健康維持し自分らしく生活を送ることができる」はほぼ達成できたとと言える。

V. 考察

- ① 普段ならコップを目の前に置いても寝てしまったり、避けてしまったりしていたがA様が話好きということに注目し、会話をすることで覚醒され、水分を摂ることができた。筆者は、A様が認知症で高齢のため心身機能の低下から時間がかかり、食事摂取できなくなると考えたが、竹内（2013）は「認知症だから食べられないのではなく、水分があまり摂れていないことから水分ケアが原因で脱水を起こした」²⁾と述べている。水分の大切さが分かる。
- ② 個別レクリエーションは、A様の体調によって、腰やお尻に痛みがある日には行えなかったため、痛みの軽減も計画に追加する必要があった。A様は、話好きということで、こまめな声かけにより興味をもってください覚醒水準が上がり活動が行えた。

① ②を通して、認知症高齢者にとって話すことは脳が活性化され、水分を摂った方がしゃべりやすく、覚醒水準を上げることができる。A様が水分を摂りたくなるような支援をし、必要量、水分、食事が摂れば、覚醒水準も上がり、低栄養も防ぐことができると考える。

VI. おわりに

今回は実習では、A様の健康維持のために短時間で行えるレクリエーションを通して活動を行い、こまめな声かけをし、食事、水分を摂っていただくよう支援を行ったが必要量は摂ることはできなかった。今後の課題として、水分や食事が楽しみに繋がり、水分量がしっかりとれるよう支援方法を考え、工夫していきたい。

引用・参考文献

- 1) 竹内孝仁 (2013) 「介護の生理学」 秀和システム p.20-24
- 2) 同掲書 1) p.82