座学編資料

～　10・11月　介護予防及び要介護度進行予防・コミュニケーションとサービス情報の共有　～

1　介護予防の視点

Ⅰ 要介護の発生率

65歳以上の要支援を含めた要介護の発生率…15.1％

- 前期高齢者(65歳以上75歳未満)の要介護発生率…約3.3％
- 後期高齢者(75歳以上)の要介護発生率…約26.7％

一括りに高齢者といっても、70歳代の人にはまだまだ元気な人が多いが、80歳代後半になってくると、体力的な衰えを訴える人が多くなり、同時に“あまり無理をしてまで長生きをしたくない”という人たちが増える。→各レベルに応じた「介護予防」や「悪化の防止」が大切

例）前期高齢者層…仮に要介護状態になったとしてもからだを動かすことや自分の役割の再発見に努め、早くから老け込まない取り組みを行う。

後期高齢者層…「年だから」「疲れやすいから」と家事仕事や趣味活動を安易に遠ざけず、無理のない範囲で、本人にできることは自分でしてもらう。

Ⅱ 効果的な介護予防の取り組み

〈介護予防事業としての取り組み例〉

運動器の機能向上	ストレッチングや有酸素運動、筋力向上トレーニングなどを、無理なく安全に継続して行っていく。無理のない範囲で積極的にからだを動かしていくことで、廃用症候群を予防し、より健康で元気な老いも実現可能。
栄養改善	管理栄養士が中心となって栄養教室を開催したり、訪問による栄養相談を行う。低栄養状態を予防・改善していくことは心身の状態を良好に保つだけでなく、免疫機能の維持・向上などにもつながる。
口腔機能の向上	言語聴覚士・歯科衛生士・看護師などが歯科医師などと連携しながら口腔機能の維持向上に向けた個別プログラムを実施している。嚥下や咀嚼などの口腔機能の維持・向上を図って誤飲や誤嚥性肺炎を防ぎ、口腔衛生の観点から口腔ケアに取り組んでいく。

2　コミュニケーション

コミュニケーションとは人と人との関係における意思疎通のことであり、言葉・文字・身振りなどを活用して情報を相互に伝達することで、人間関係を築くための大切な手段である。

Ⅰ コミュニケーションの手段と特徴

言語的コミュニケーション
言葉や文字・点字・手話など、日常生活の中で最も多く使われる手段。
非言語的コミュニケーション
態度や表情、姿勢、身振りなど言葉にそのまま直訳できない身体的な表現を指す。言語的コミュニケーションに比べ、本音や細やかな感情が表現されやすい。発する側は無意識に行っている場合や、いつの間にか習慣化しているものが多い。
準言語的コミュニケーション
話す際の声の強弱、長短、高さ、スピード、抑揚など音声による表現。非言語的コミュニケーション同様、無意識に細やかな感情が表現されやすい。

Ⅱ 介護職におけるコミュニケーションの基本

介護職員は、利用者や家族とのよりよい人間関係と信頼関係を築きながら実践を重ねていくことが重要である。そのために必要なのが相手からの好感度や信頼感である。清潔感のある身だしなみや服装を整えることも、好感度を高めるための大切な行為である。

〈SOLER理論：人との関わりを示す基本的動作〉

自分が示す動作・姿勢		サインの例
S(squarely)	相手とまっすぐに向かい合う	向き合う位置(正面・背面・横並び、遠・近、立つ・座る)
O(open)	開いた姿勢	積極的傾聴⇔閉じられた姿勢(腕組み、足組みなど)
L(lean)	相手へ少し体を傾ける	前屈み(関心を示す)、反り返らず、話に沿って傾きを変えていく。直立不動にならない
E(eye contact)	適切に視線を合わせる	視線の方向(見下ろしたり覗き込まない)、責めるような強い視線は送らない、直視しすぎない、視線を外すタイミングを送る
R(relaxed)	リラックスして話を聞く	緊張を伝えない、相手の緊張を受け止める。節度ある態度

３　サービス情報の共有

チームによる介護において、記録やカンファレンスなどによる情報の共有化は、サービスを適切に、かつ円滑に提供するために重要である。

Ⅰ 記録の目的

①利用者に関する情報や支援目標、方針を職員全員で共有するため

事例)体を動かすことを億劫がるAさん、最近靴下を履かずにいることが増えている。記録を確認したところ、どうやら前屈みの動作がやや苦しい様子だが促せばご自分で履くことができる。元々運動の機会も減ってしまっているため、なるべく介助はせず声掛けし、ご自身で靴下を履いてもらうようケアプランに盛り込んだ。

解説)Aさんの行動の原因や能力といった情報を確認したうえで、介助せず促すというケアの方法の統一を図り、プランにして残すことで共有化を図っている。

②利用者に対して適切な支援を実践している根拠を示すため

事例)靴下の着用について方法を統一ししばらく様子を見ていたところ、Aさんが持っている靴下は長めの丈の物が多く、履き口のゴムもしっかりしていて足に跡が残ることも多いとわかった。本人も「履きにくい」と零すことがある。ご家族に記録をお見せし、履き口がゆったりした靴下をご用意いただけることになった。

解説)家族に協力を仰ぐ際は納得してもらえるような説明が必要である。Aさんが自分で靴下を履く理由やそのために障害になっているものなどを記録に残し提示することで、適切な支援の一環であると伝えることができる。

③独自の判断で介護を行う職員に対し、記録に基づいて指導や教育を行うことができる

事例)ある職員がAさんに靴下着用の声掛けをすると「あなたが履かせて。Bさんは履かせてくれる」との返答があった。職員のBさんに確認すると「時間がかかるし、しんどそうだから履かせている。本人も喜んでくれる」などと主張する。記録の該当箇所を見せ、Aさんが自分で履けること、他の職員も無理やり履かせているのではなく声掛け等を工夫して自分でやってもらえるよう働きかけていることを伝え、自立支援の必要性を指導した。

解説)できないことを代わりに行うばかりが介護ではない。そもそもAさんにとって靴下着用は『できないこと』ではないということを記録によって証明し、さらに正しい支援の在り方についても共有することができる。

④介護に対する苦情や訴訟などが起こったときも、何が起こったのか確認し、介護者側に問題がなければその正当性を証明する証拠となる

事例)ある朝Aさんが居室で転倒した。家族は「着替え中の事故ではないか」と職員の見守り不足を疑ったが、記録によると担当職員はAさんの更衣を見届けた後、一緒に食堂まで行ってお茶を提供したことがわかった。また日頃の記録を確認すると、Aさんは食事が出るまで自室と食堂を行き来することが多かったが、もともと歩行に問題はなく施設内の移動に関しては自立であったため、引き止めはせず食事が整ってから再度声掛けを行っていた。

解説)この事例では、家族の疑う「更衣中の見守り不足」という事実に関しては記録によって否定される。苦情や訴訟に繋がるようなトラブルが起きた際も、記録が残っているとその原因の分析を行うことができる。

〈参考文献〉日本医療企画　介護職員初任者研修課程テキスト