

160 通りの元気プログラム ～終の棲家からの脱却～

県平塚市
介護老人福祉施設 平塚富士白苑
介護士 ヒガ恵理子

1 はじめに

ご利用者の願いである「いつまでも元気でいたい」「美味しいものが食べたい」「介護なんてされたくない」「自分のことは自分でしたい」等の真のニーズに応える『自宅復帰プログラム』。全職種が連携しご利用者の介護度を下げ、自分でできることを増やし、在宅復帰やQOL向上を目指す。“施設入所＝終の棲家”ではなく、元気になって在宅復帰をして頂くことで地域における循環型施設の役割を担い、超高齢化社会における入所待機者の解消や家族や介護者の負担を軽減するための取り組み。

2 事例や取り組みの紹介

富士白苑では平成 27 年 1 月より、全ての新規入所ご利用者を『自宅復帰プログラム』の対象者とし、個々に応じた“自宅へ戻るための課題”“課題解決に向けた取り組み”を全職種が多角的に取り組み及び評価を行う自宅復帰検討会議を一ヶ月目・三ヶ月目・六ヶ月目に実施し、介護度を下げることやご自分で出来ることを増やす取り組みを行っている。

<平塚富士白苑概要>

- 特養 160 床＋ショートステイ 10 床
- 平均介護度 3.61（平成 29 年 7 月現在）
- 平均年齢 86.9 歳（最高齢ご利用者 107 歳）
- 法人で実施している主な取り組み

『自宅復帰プログラム』『個別元気プログラム（計画書）』『個別外出プログラム（年 2 回）』

<事例>

- ご利用者：T. F 様
- 入所日：平成 27 年 11 月 22 日入所
- 入所時の状態：年齢 75 歳、介護度 3、
日中リハビリパンツ（ポータブルトイレ使用）＋夜間おむつ対応
- 生活歴：

40 代長男との二人暮らし。長男と近くに住む長女が通いで交代で介護をしていた。ご主人を亡くされて以降、抑うつ神経症を発症し、持病の糖尿病の自己コントロールも難しくなる。自宅での転倒をきっかけに ADL 低下及びご本人の意欲低下が顕著になり、ほぼ寝たきり状態となり、介助者であるご長男は就労もあるため精神的負担も大きく、入所の運びとなる。入所前のショートステイ利用時は座位を保つことも難しく、食事は居室対応、お手洗いへ行くことも難しかった。介護者への依存度が高い。

- ご本人の意向：歩けるようになって自宅に帰りたい気持ちはあるが不安が大きい。
- ご家族の意向：
 - (同居の長男) 一人でトイレに行かれるようになってくれたら自宅復帰も受け入れられる
 - (別居の長女) 自分の事は自分でできるようになって自宅で元気に暮らして欲しい

■具体的な取り組み：

- (支援員) 日課表に基づき、規則正しい生活リズムの促しと自立支援に向けた声掛け、残存機能の活用、レクリエーションや生活リハ、施設内行事への参加
- (看護師) 血糖値の確認、定期的な受診による血液検査、健康状態の確認、嘱託医（内科、精神科）による往診
- (管理栄養士) 栄養管理、嚥下状態や食思、食事量の確認、疾病予防のための定時での飲水提供・促し。個人購入による嗜好品の提供。体重測定によるDM管理。
- (機能訓練士) 自立で歩行・トイレ・入浴できるようになるための下肢筋力向上にむけた歩行訓練の提供。平行棒、歩行器、エスカルゴ等による自宅での転倒予防に向けた機能訓練の提供。可動域の評価。
4ヶ月のタームで一ヶ月毎の機能訓練プログラムを作成し、更に1週間単位での細かな評価を実施。公文学習の提供。
- (ケアマネージャー) ご家族と密に連絡を取り合い、施設でのご様子やリハビリの進捗を報告、今後の見通しについても話し合いを重ねる、在宅復帰に向け機能訓練士と共にご自宅を訪問し家屋調査を実施

※参考実施資料（一部抜粋）

	12月					1月			
	1～5	6～12	13～19	20～26	27～2	3～9	10～16	17～23	24～31
T.F様	エスカルゴ ^o								
						下肢筋トレ	下肢筋トレ	下肢筋トレ	下肢筋トレ
	下肢筋トレ	下肢筋トレ	下肢筋トレ	下肢筋トレ	下肢筋トレ	平行棒	平行棒	平行棒	平行棒
	平行棒歩行	平行棒歩行	平行棒歩行	平行棒歩行	平行棒歩行	歩行器	歩行器	歩行器	歩行器
						ユニット内歩行器	ユニット内歩行器	ユニット内歩行器	ユニット内歩行器
			歩行器	歩行器	歩行器				

	ご本人
	支援員
	機能訓練
	支援員・機能訓練

- 12月の目標・・・室内歩行器の使用法取得と平行棒での安定した歩行。
- 1月の目標・・・ユニット内での安定した歩行器での移動。
- 2月の目標・・・安定した歩行器での移動。杖歩行の取得。
- 3月の目標・・・杖なし歩行の試行と杖での応用歩行。

■ 自宅復帰に向けた準備：上記取り組みに加え、T様の精神面へのフォロー、ご家族とのコミュニケーションを強化し自宅復帰への具体的なシミュレーションや一泊～数泊のお試し帰宅を実施し自宅内の動線確認や入所前とご家族の介護負担度を検証し問題点を都度、修正するための課題及び実施を繰り返した

■ 取り組み結果：介護度3⇒介護度1

平成28年10月31日に在宅復帰のため退苑

3 考察

施設入所者の殆どのケースでは、ご本人には帰宅願望があってもご家族が難色を示される場合が多い中、本事例では対象ご利用者や介護者であるご家族の年齢が若かったこともあり自宅に帰ることへ前向きな背景があったが、それでも尚、リハビリの進捗やT様の精神面のコンディションに左右される場面が多々あった。

それを支えるためには優しさや励ましだけでなく、ADLを向上させるための具体的かつ専門的アプローチが必要となり、全職種でのチームケアなくしては実現できない。また、例えご利用者が自宅復帰を望んでいても、辛いリハビリを維持するモチベーションを上げて頂くために法人では年に2回、個別外出行事を実施し、ご利用者の好きなおところに担当職員がマンツーマンでお連れしており、「行きたいところに行かれた」という実績が次への意欲＝元気になりたいとの意欲へ繋がっている。現在、富士白苑では秋の個別外出期間中であり、160通りの外出企画を実施している。

4 おわりに

富士白苑における『自宅復帰プログラム』は、①元気になって（介護度が下がって）自宅に帰って頂く ②自宅に帰れなくてもご自分で出来ることが増えることで生活の質（QOL）が向上し、ご本人の望む生活を送ることができることを目指している。

全てのご利用者を対象に、個々の状態に応じた個別元気プログラムに則り、取り組みと評価を繰り返し、取り組みを継続することで在宅復帰を望まないご家族や諦めているご家族への選択肢を増やし、ご利用者のその人らしい生活を今後も全力で支えていくことが富士白苑職員の使命である。