

「規則正しい生活がおよぼした効果」

～オリーブタイムで自分らしく～

横浜市瀬谷区三ツ境
小規模多機能型居宅介護事業所オリーブ
介護職員 穴原 洋子

1 はじめに

Aさんは、サービス開始時には外出の機会が少なく、認知症による「見当識障害」や「無気力の状態」であった。約半年間の「規則正しい生活」を送ったことや、「人とのかかわり」などにより、今は生活のリズムが整い、自分らしさを取り戻し意欲的に生活をしている。9：15のお迎えから始まるオリーブの通いサービスでの生活をAさんは「オリーブタイム」と呼び、毎日を明るく過ごしている。Aさんの支援を通し、たくさんの学びがあったので報告する。

1 事例紹介

Aさん、83歳、女性、ひとり暮らし、要介護2（サービス開始時要支援2、区分変更で要介護3、更新時～現在要介護2）

報告期間平成27年12月から現在も支援継続中。

脳血管性認知症、ADLはほとんど自立、元々保険の仕事をしていたので明るく人付き合いも多く、まじめな性格だったが、オリーブを利用する前のAさんは、長男が月1回、妹が月1回訪問し、仲の良い友達とケアプラザの歌声サロンに月1回参加するくらいの人とのかかわりであった。

平成27年春頃に自宅浴室で転倒してからは、外出する事が減り、活動的ではなくなり、日付がわからないなどの認知症の症状が出てきたので、家族が地域包括支援センターへ相談し、オリーブの利用となった。

2 介護計画

サービスを開始してから、本当は人の助けが必要な状態なのに、生活の把握が誰もできていないという状況がわかった。このような状況に対し、様子を見ながら徐々に試していくという計画を立てた。

- ・ 生活の状況把握が必要
- ・ どのような支援が必要か検討
- ・ その都度オリーブから状況に応じたサービスを提案

まずは外に出ること・生活のリズムを整えることに重点を置き、9：15にお迎えに来ることを伝え続け、通いサービスは週5回、オリーブでは「脳トレ」「製作」「音楽」「体操」「レクリエーション」に参加できるように声をかけ、掃除・洗濯・食事準備・ごみ出しなどもプランに入れた。

3 実施及び結果

約半年が経過し、規則正しい生活を送り、人との交流もでき、活動的になっていく中、時間や日付などの見当識障害や意欲の低下の状態が少しずつ改善されてきた。

- ①時間の感覚について・・・日付、曜日、時間がわからなかったり、昼夜逆転、朝迎えに行くと熟睡していたり、どこかへ出かけ不在だったこともあったが、サービス開始から3ヶ月くらい経過し、朝迎えに行くと準備して待っていて、時間や曜日が理解できるようになった。
- ②意欲について・・・自分から話をしたり、活動へ積極的に参加することは少なく、無表情な事が多かったが、話題を引き出すような声かけを続けていくと、笑顔が増え、自分から話をするようになり、今では話題が豊富で、とても笑顔ですごしている。
- ③食事について・・・配食弁当を食べずに置きっぱなしだったり、何食食べているか把握ができず、炊飯したばかりの3合のごはんが一晩で空になっていることもあったが、今は配食弁当はいつも同じ時間に食べることができている
- ④着衣について・・・服を40枚着ていることがあったが、重ね着はなくなり、季節にあった服装をしている。
- ⑤服薬について・・・処方された薬は全く飲めていなかったが、朝・昼・夕の薬はオリーブで飲んでいるため処方どおり服薬ができている。

4 評価・考察

認知症がすべて改善されたわけではないが、規則正しい生活による、時間や日付に関する「見当識障害」の改善と、社会的なかわりが増えたことによる「無気力の状態」から「意欲的な状態」になったことは、Aさんの生活の質を大きく改善させることができた。支援開始から約2年、現在も元気にAさんが望む在宅生活を継続している。

Aさんの感想として、「はじめの頃は、夜中に今から迎えに来てください」と電話しちゃったわね少しおかしかったのよ 今はオリーブに来ることが楽しい、オリーブタイムがあってよかった

家族の感想として、笑顔が増えたことがとてもうれしい、認知症になる前に戻ったような時もある、旅行に連れて行きたい

友達の感想として、歌声サロンの約束も忘れなくなった

Aさんが「オリーブタイム」と呼ぶ、規則正しい生活や人との交流、会話、適度な運動など活動的になったことや、季節が変わり暖かくなったこと、朝・昼・夕の薬を飲めていることなど、いろいろと複合した結果と考えるが、短期間で生活の様子が改善した劇的な変化は、今までの経験では学び得ないものだった。

「オリーブタイム」は、Aさんに合った「リハビリ」や「トレーニング」のような役割も果たしていたようにも考えられる。

5 今後の課題

「認知症」は少しの変化や、環境の変化などで良くも悪くもなる可能性があることを理解して支援する事が必要

6 まとめ

Aさんの支援を通し、改善される様子からの学びとして、日々の「アセスメント」による気づきを元に、できることを活かしながら、自分らしい生活の継続や、希望をかなえられるような支援を行っていきたい。

7 参考文献

『認知症の安心生活読本』 鳥羽 研二著 主婦と生活社 2012年版

『新しい認知症介護』 認知症介護実践者研修テキストシリーズ1 中央法規出版 2005年版