外へ出て歩きたい！！

～利用者様の声から始まった歩行～

施設名：聖紫花の杜
発表者：砂川達也
内間典子
宮古里美

【はじめに】

聖紫花の杜　通所リハビリは､平成27年８月より、規模拡大の為、フロアが変更となり、定員数も 40 人から 60 人に変更。

以前の歩行練習時は、玄関が近く、屋外へ出る機会があったが、現在はフロアが広くなったぶん、玄関までの距離が遠くなり、フロアのみの歩行となった。

利用者様から、「外へ出て歩きたい。」と要望があり、ベランダと屋外を利用しての歩行練習を実施した。

その内容を、報告します。

【目的】

・外に出て歩行する機会を作る。
・全利用者様対象に歩行練習を行う。
・歩行練習を通しての良い点・悪い点を探る。

【研究期間】

2016 年６月～9 月

【方法】

① ベランダ等の環境整備【6 月】
② １人１人への歩行メニュー作成（ＰＴ対応)【6 月】
③ 歩行練習開始（職員２人体制）【７・８月】
④ 職員人数の減少⇒1 人体制【９月】
⑤ 職員へのアンケート実施【９月】

【結果】

① ベランダが広くなり、いつでも歩行練習を取り組めるようになった。
② ベランダ・屋外・フロアと個々に合ったコースに振り分けた。初めは、支援の方はベランダを自由に歩いてもらう予定だったが、ＰＴによるバランスチェックの結果見守りなしでの歩行可能な利用者様が少人数しかおらず、ベランダに出る際は全利用者様付添い対応となった。
③ ベランダや屋外に出られる事で、気分転換が出来ると好評。歩行練習を行いたいと話される利用者様が増え、体調・気分によって歩きたい場所の訴えもでてきた。
④ 職員人数の減少により時間内（13:00～14:30）に歩行練習を全員に行う事が出来なくなった。
⑤ 歩行練習を行なっている職員にアンケートを取り、利用者様全員が歩行練習を行える為に、工夫する様に意識してもらうきっかけを作った。職員からはフロアコース対象の利用者は入浴・トイレ時、行き帰り席へ戻るまでの距離を遠回りする事で歩行練習になるのではないか？等の声が上がり、何とか歩行練習を全員に行う事が出来るようになった。

【考察・まとめ】

次のような良い点、悪い点が明らかになった。

良い点⇒ベランダ・屋外に出る事で気分転換になる。
１対１のコミュニケーションが図れる機会が増えた。
３つのコースがある事で、体調によってコースの変更が出来る。

改善点⇒屋外歩行だと、１人に対する歩行時間が長くなる。
雨などで滑る危険性有り、歩けない日がある。

今回の歩行練習を通して利用者様の体調や気分によって歩行練習のコースの変更が行え、１対１になる機会が増える事で、利用者様の声を多く聞く事が出来た。

現在は、歩行練習を全員に行うために、フロア・ベランダのみの歩行となっているが、利用者様の希望に応じて外へ出られるよう職員みんなで引き続き検討していきたい。

働きやすい職場環境を目指して

～勤務帯の変更と勤務申請の電子化の取り組み～

介護老人保健施設アルカディア
浜川良子　屋嘉比盛嗣　富原唯　安保奈緒

【はじめに】

介護老人保健施設アルカディア入所（以下入所）は、利用者の１日を支えるために24時間体制での人員配置が必要である。

H27年４月よりワークライフバランスの整備を目指し超勤の削減や、年休取得率向上ができる事と、安全でより良いケアを目指して、教育を含めたシステムそのものを大きく変えてきた。今回、実際のデータによる分析と、アンケート調査による「勤務改善に伴うスタッフ個人の見解」を踏まえ、より働きやすい職場環境につなげるために検証したことを報告する。

【取り組んできた内容】

・夜勤を含めた勤務帯の変更
・勤務希望申請の電子化など

【方　法】

①H25、26、27年度年休取得率、超過勤務時間のデータ比較
②「取り組んできた内容」に対する職員の意識調査（アンケート）

【結　果】

①データ比較

	H25	H26	H27
年休取得率	55.6%	48.4%	82.3%
超過勤務（1人あたり）	平均 月３回	平均 月1.9回	平均 月0.9回

②「取り組んできた内容」に対する職員の意識調査結果

●勤務を見直し、働きやすい職場作りを目的に行ったが、実感はあるか？
　→はい…45%　いいえ…55%
●深夜勤（0：00～9：00以下深夜勤）の勤務帯を作った事は良いか悪いか？
　→良い…87.5%　悪い…12.5%
●PC管理により、休み希望の出しやすさや、委員会を含めすべての業務を勤務内に組み込んだことは９割以上の職員が良いと答えた。
●夜勤の時間短縮を行なった事に対しての良い意見では、体力的な負担が減り精神的に楽になったという意見が聞かれたが、悪い意見として、申し送りのタイミングが難しい事や、夕方になるとスタッフの人数が減るので負担が増え、利用者を待たせてしまうなど、利用者への負担の声もあった。
●以前の勤務に関する評価は５点満点中3.1点で、今の勤務帯の評価は3.3点と上がった。

【考　察】

データ上では、大幅に数値が良くなったにも関わらず、職員の働きやすさの実感について半数以上が「感じられない」という回答が出ていた事や、以前と現在の勤務の比較に対する点数回答で大きく上がらなかった事は、直接ケアの中で利用者を待たせないようにする事がプレッシャーとなり、安定しない勤務帯の中で利用者をケアする事に不安を感じさせていたと考えられる。

また、長年継続してきた勤務を変更する中で業務の配分や、時間の調整などの工夫の余地があったが、目の前の忙しさに対応する事に精一杯になってしまった事までは予想出来ず、勤務帯の変更が上手く機能できなかったと思われる。

しかし、深夜勤が職員教育の段階を作り、早く夜勤業務に携わる事が出来た事やPC管理により勤務希望がだしやすくなったことで、結果として今の勤務帯の評価が上がったと考えられる。

【まとめ】

個人や組織に変化が必要な時は、それぞれの職種や立場によって想いや価値観は違う事を踏まえ、徹底したシミュレーションと職員への過度な負荷がかからないような準備、利用者の状況や職員全体の感じる不安に合わせた、勤務の見直しを行っていくことが課題である。

や～かい　し～ばい　みちれ～

～利用者様と職員の負担を減らす～

施設名：介護老人保健施設　うりずん
発表者：喜納加奈（介護福祉士）
西原優樹・平田美奈子・桑江奈津子
原田ゆり子・松川雄輝・石嶺舞
山城和斗

【はじめに】

入所されている利用者様の中には日頃から落ち着きのない方もおられる。

帰宅願望で精神的に落ち着かなくなる事で、ベッドや車椅子からの転落等の危険もある。職員は常に利用者様の行動に気を配ることになり、行動を抑制してしまっている。結果、双方にストレスが生じているのが現状である。それを少しでも軽減出来ないかを話し合った。今回の事例は日頃から帰宅願望や車椅子からの立ち上がりがある、事故のリスクが高いN.Yさんを対象に行った。

【目的】

〇N.Y さんが安心、安全で精神的に落ち着けるような環境作り。
〇職員のストレス軽減。

【事例紹介】

N.Yさん　女性　９８歳　要介護度④

入所前はうりずんのショートステイを利用。利用中、帰宅願望強く車椅子からの立ち上がりあり。また、夜間不眠でベッド上での起き上がりや、降りようとする行為あり。事故のリスク高くN.Yさん専属の職員を配置して対応していた。

平成２８年３月７日うりずんへ入所される。入所の際にはベッドからの転落のリスクを考え畳での受け入れとなる。帰宅願望は毎日あり落ち着かない状況は続いている。

【方法】

N.Y さんの行動を観察し、N.Y さんの気持ちや、起こる問題点を挙げ、対策を話し合い実践する事で双方のストレスの軽減を図った。
(今回は〇車椅子からの立ち上がり　〇夜間の起き上がり頻回　〇トイレの訴え頻回　〇灯りを気にする　に焦点を当てた。)

【結果】

〇N.Yさん
行動を抑制されない事で、不穏になる事が減った。また、事故のリスクも減った。
〇職員
行動を抑制しない事で、事故のリスクも減り、精神的ストレスが軽減した。

【まとめ】

N.Y さんと職員のストレスは、取り組み前と比べると軽減されたと思う。また、利用者様の気持ちに寄り添ったケアを心掛けるようになった。それは今回の取り組みで一番の収穫になった。

最後に課題として、N.Y さんの一番の希望である《自宅に帰りたい》という気持ちは解決出来ていないので、私たち職員としては月に一回でも外泊させてあげたいと考えている。今後、御家族と相談して実現させていきたい。

（狭い）から出来る事

～（車椅子から離れて過ごしてみると）～

施設名：信愛の丘（通所介護）
発表者：嘉陽保・新里和也

【はじめに】
山田リハビリデイサービスセンター（山田デイ）では、信愛会の数ある通所施設の中でも、最も面積の小さい事業所といっても過言ではない。しかしながらその「面積の小さい」限られた環境の中でもメリットを模索し、そのメリットを最大限に生かせないかと考え、今回は、山田デイでの車椅子を利用されてる方たちへの対応に焦点を当ててみた。山田デイでは「面積が小さい＝動線が短い」ということをメリットに捉え、その中で、日常的に車椅子を使用してる利用者様でも動線が短い事業所内では、車椅子から離れ、歩行移動を行うことで、機能面・能力面・精神面にも好影響を与え、間接的にＱＯＬの向上が得られるのではないかと考えた。そこで実際に「車椅子→歩行」で対応した研究、結果を報告する。

【事例紹介】
Ａ様
有料老人ホーム読谷に入居中。読谷では車いす対応であるが、山田デイでは、送迎車の乗り降りから始まり、入浴やトイレでの排泄時にも車椅子を使用することなく、両手引き歩行にて対応し、３カ月が経過。現在は、野外での散歩も行えるようになり、気分転換も行えている。また、送迎もリフト車で行う必要も無くなり、業務の効率化にも繋がっている。
Ｂ様
自宅では、家族の負担軽減のため、車椅子を使用せざるを得ないが、デイサービス利用時には、キャスター歩行器を使用され、移動を行っている。「デイサービスで歩けている事がとても嬉しい」と喜びのコメントが聞かれている。また歩行の機会が増えたとして下肢の機能訓練に繋がり、目に見える変化として下腿の浮腫みの軽減がみられた（両下腿周囲４８㎝→４７㎝）。
Ｃ様
車椅子に依存した生活様式であったが、残存能力は確認できたため、直ぐにキャスター歩行器での歩行移動に移行できた。自宅からリフト車対応で到着後、デイサービスでは、キャスター歩行器を使用し、移動を付添い見守り介助にて行っていた。本人の意欲向上・活気向上に繋がり運動量のＵＰがみられた。しかし、ご家族より「歩けるようになると家で一人で移動し転倒することが心配」と目的に反する返答があり、考えあぐねている直後に老健施設に入所となる。)

【考察】
今回、日常的に車椅子を使用されてる利用者様３名に共通としてみられた結果として「起立能力の向上による介護負担の軽減」・「活気向上」が得られた。また、Ｂ様に至っては、歩ける事の喜びにも繋がり、直接的にＱＯＬの向上もみられている。

【まとめ】
　これまで山田デイでは「狭いから・・・」と、訓練や活動にネガティブに選択肢が狭目られていた現状がある。しかし、環境的なマイナス要因を逆にプラスに従えることで今回のように利用様にとって能力面・精神面で好影響を与えることが解った。今回は、歩行に対して焦点を当てたが、今後も「山田デイだからこそできる」とメリットを模索し、時には、デメリットをメリットに変える努力もして行きつつ、利用者様の生き生きとした人生をサポートしていきたい。

痒いのとーれーた

～万能薬ヨモギ・オリーブオイル～

介護老人保健施設いしかわ願寿ぬ森
発表者：比嘉　梓

【はじめに】

当施設に入所されている高齢者の中には皮膚の乾燥による掻痒感や湿疹といった症状に悩んでいる方も多く、その様な症例に対し保湿軟膏や白色ワセリンを使用するのが通常行われていた。しかし、今回症状が幼少期から続き皮膚の色素沈着や角質化が著明な状態であり、従来のケアでは一時的な痒みや乾燥の軽減にとどまっていた。そこで症状の改善に繋がるケアはないかと考案した。

保湿でよく知られているオリーブオイルと、沖縄で古くから伝えられているヨモギの効能について調べ、良い結果が期待できる効能成分があった為、両者を混ぜて試用する事となった。そのヨモギの葉とオリーブオイルを一緒に使用することで、従来使用していた軟膏と比べ視覚的であるが皮膚の状態が改善された為、ここに報告する。

【事例紹介】

A さん　男性　　83 歳　　要介護度　2

診断名：①脳梗塞 ②陳旧性脳出血 ③高血圧症
④糖尿病 ⑤腎機能低下 ⑥脂質性低下症

皮膚の状態：皮膚の乾燥、角質化著明にあり。幼少期より常時皮膚の掻痒があった」麻痺や筋力低下に伴う下肢の浮腫が著明であった。

【実施期間】

平成 28 年 8 月 14 日～9 月 30 日

【方法】

乾燥させたヨモギの葉 2 束を漬けたオリーブオイルを(以降ヨモギ・オリーブオイルとする。)1 日 2 回塗布し、皮膚の変化を観察する。

平成 28 年 8 月 13 日

パッチテスト施行。アレルギー反応なし。

平成 28 年 8 月 14 日

ヨモギ・オリーブオイルとオリーブオイル部位別に塗布し比較。1 週間後ヨモギ・オリーブオイルの方が症状の改善が強く 2 週間目より全身へヨモギ入りオリーブオイルの塗布を開始した。

【結果】

- 徐々に痒みが和らぎ「痒みがよくなった。」と発言あり。
- 乾燥や角質化が軽減した。
- 万年に及ぶ皮膚掻痒による色素沈着が軽減し、肌の色が明るくなった。
- ヨモギの血行促進作用によって、入所時著明であった下肢の浮腫も軽減した。

【考察】

入所当初は廊下の壁などで、全身を掻く様子があり、職員の声掛けにも拒否的な発言が多かった A さんだが、ヨモギオイルを塗布することで表情が和らぎ、自ら声をかける様子が増えてきた事から痒みによるストレスが軽減されたと思われる。また、リラクゼーション効果も得られ夜間安眠に繋がる事で元々、自主トレーニングに熱心であったが以前にも増して意欲、集中力が向上したと思われる。

【まとめ】

皮膚の掻痒感は、皮膚そのものの損傷を引き起こすだけでなく、掻痒による精神ストレス、睡眠障害など、人体へ与える影響は少なくない。高齢者は精神不安定や睡眠障害から生活リズムの乱れを起こし、ADL 低下に繋がる事もある為、皮膚のケアは軽視出来る事ではない。

今回行ったケアにより皮膚症状が改善し、掻痒感の軽減に繋がった事で本人の QOL の改善は図れた。今後もケアを継続し、利用者の安心した生活に繋がるケアを目指していきたい。

認知症の利用者様に個別レクを取り入れて・・！！

～　その人の笑顔を求めて・・・　～

施設名：介護老人保健施設栄寿園
発表者：介護福祉士　砂川美智代
介護福祉士　立津　和美
介護福祉士　荷川取豊子

【はじめに】

当施設は２階５０床、３階５０床の計１００床の施設です。私たちが担当している３階ホールは認知症の利用者様を中心にケアを行っています。

その中でも帰宅願望が強く、時には暴力的な行動に出る利用者様に個別レクを行う事で、周辺症状が軽減し、在宅復帰につなげたいと取り組んだ事例を紹介します。

【事例紹介】

Ｋ．Ｍ様　女性　８８歳　介護度３　寝たきり度Ａ１　自立度　Ⅱｂ　長谷川式０点　認知度重度

入所後は徘徊が多く日中はいつも出口を探し、職員に『もう何日も帰っていない、出してほしい帰りたい』と懇願している。

他者の居室に入り込み転倒、入院退所。

術後、在宅での介護困難にて再入所となる。

再入所後はウオーカーにて一部介助。

これまで帰宅願望を忘れてもらう為に、食後や10時の水分補給後にエプロンたたみ、タオルたたみを行い、おやつ時の集団レクにも参加。

しかし、レクが終わると思い出したように出口に向かい『ここから出してほしい、うちに帰りたい』と職員に涙ながらに話され、ウオーカーを出口門扉にぶつけたり、手で殴ったり、職員が声掛けすると掴み掛り、殴りかかる行為も見られた。

Ｋ，Ｍ様が少しでも精神的に落ち着いた生活を送れないか話し合い、個別レクを取り入れかかわりの時間を作る事にした。

２４時間の生活記録を行い、不穏時の時間帯を把握。

レクの時間帯と中心になる担当者を決めた。

落ち着いて個別レクに取り組める様、出口の見えない位置に席を移動した。

本人はパッチワークが好きだったとの事と、性格は几帳面で仕事は丁寧である為、指先を使った個別レクを行う事にした。

個別レクの内容

１）木製パズル　２）絵合わせカルタ　３）カラーピンチを作成した。

初めは『帰らなければいけないのに、何をするの？』との戸惑いも見られた。

木製パズルでは当初、『何色ですか？』との問いかけに色がわからないようで返事も無かった。絵合わせカルタも人参となすを並べたり、カラーピンチも同じ色にそろえられずこちらの説明も理解力にかけていた。又出来ない事にイライラしている様子も見られた。

しかし、同じテーブルの利用者様が楽しそうに行うと、お互い教えあいながら楽しまれる様子も見られ、少しずつ取り組む時間も増えてきた。

継続していくうちに、木製パズルも『赤色、白色』声に出し色も覚え、同じ色どうし上手に並べるようになった。絵合わせカルタも上手く張り合わせ、それを見ながら『人参だね、きれいな色だね』、『これはなすだね』との言葉も出るようになった。

個別レク終了後は『なぜ誰もいないの？私も帰りたい』と訴え、出口を探す行為も未だに見られる。

【考察・まとめ】

その日の業務で、取り組むことができない日や、職員の声掛けや、接し方で個別レクを行えない時がある。

説明が理解できないと不機嫌になり、表情が険しくなった。

しかし、他者も参加し一緒に行う事で楽しんで行うようになった。

言葉かけや、良く出来ましたねと褒めると笑顔が見られるようになった。

認知症の方でも毎日の生活の中でかかわりを持つ事で表情が穏やかになり、かかわりを持つ事が大切であると痛感させられました。

徘徊時に物をぶつける、職員への暴言や暴力は少し、軽減している様に思います。

今すぐ在宅復帰とは行きませんが、今回の個別レクでのかかわりを継続し落ち着いた環境で生活し、少しでも笑顔になれるようケアを提供していきたいと思います。