

# 介護を必要としない能力を 維持・回復する為の介護とは

平成22年10月2日作成  
株式会社 幸 代表取締役  
デイサービスセンター 幸のつどい 管理者  
中平 武志

# 1、能力を維持・回復する為の 介護者(介護する人)の心構え

要介護者の立場になって物事を考える、**自分がその人と同じ状況だったら**どういう気持ちになるか想像してみる。

**思いやり**・・・これが一番大切なことです。

- ・介護に慣れてくれば来るほど・・・
- ・認知症が酷ければ酷いほど・・・

その人を物のように扱いだしたり、接しだしていませんか？

# 具体例1

骨折で歩けなくなり入院している時、便意をもよoshたので、ナースコールをしたら、

「後で紙おむつを交換しに行きますから、おむつの中にしてください」

と言われた。

**\* 自分に置き換えればありえない。**

# 具体例2(身体能力の低下) ～思いやりはあるが足りない場合1～

その後退院したが、歩くのがしんどそうだから、ベッドですずっと過せるように、食事介助から、排泄介助まですべて介護してあげている。

一見良いことのようにですが、相手がそれなりの高齢・体力低下がある場合これはダメです。

一時的な介助は構いませんが、これが2週間、1ヶ月と身体を動かさずにおいてしまえば、入院による基礎体力の低下に加え、長期間身体を動かさないことにより、体力低下に拍車をかけ、身体を硬直させてしまいます。

一時的な体力的な安楽よりも、自身の能力低下・排泄介助等を受けることの精神的苦痛、尊厳の喪失から守る為、状態を考慮した上で早期の機能回復を促すことが、本当のやさしさです。

**※心へのダメージは、生きる意欲の低下へつながります。**

## 具体例2(認知症)

### ～思いやりはあるが足りない場合2～

認知症によって家事等が完全には出来なくなってしまったから、すべて介護者が行うようにした。

身体の場合と同様、不完全ながらも自分で行うことにより維持していた能力まで失ってしまう。

認知症のない方よりも能力を取り戻すことは難しい為、能力を低下させない為に何もさせないのではなく、出来るだけ自分で行ってもらい出来ない部分にのみ手を貸すようにしなければいけません。

**※何もさせなければ、自分のことは自分で出来ると言う自立心や身体能力まで大きく低下させてしまいます。**

# まとめ1

思いやりとは、その場の機嫌を取る為の一時的なものではなく、

**「その人の未来が充実するためにはどうすればよいか」**

を絶対的な基準として、時には厳しさも持ち合わせなければいけません。

転倒しては危ないからと、他人にはオムツの中に排泄をさせ、自分はそうならないように、毎日のウォーキングを欠かさないというような心構えではいけません。

自分が嫌なことは、相手も嫌なのですから思いやりとは中途半端ではダメです。

## 2、決め手は「生きがい」

心身の能力が低下してしまった方にとって何らかの行動をするということは、普通の方が想像するよりも遥かにしんどいことです。

そんな方に意欲的になってもらう為には、生きがい・したいことが必要です。明確な欲求があるからこそ人は意欲的になります。

※頑張れば手が届きそうなしたいことがある方は手をのばしてみてください。無い方は探してください。その選択肢を提供する事も介護です。

## 他のデイサービスでの具体例

脳梗塞の後遺症により、左半身が麻痺し、車椅子生活になるも、車椅子でまっすぐ進むことさえ出来ない。

そんな状態から介護の補助(次項で述べる足し算の介護・引き算の介護)を受け、大好きだった料理に挑戦するうちに片麻痺のままながら大幅な能力の回復を果たし、脳梗塞になる前よりも、人生が面白くなった。自分で何かを出来ることが以前よりもうれしい・楽しいと感じれるようになった。

今では片手の料理教室を主宰し、家族への食事等を含め家事全般を行っている。



### 3、「足し算の介護」と「引き算の介護」

～出来ない事には手を貸し、出来る事からは手を引く～

#### ①足し算の介護

例1、ベッドの上での生活から歩行訓練へ進みたいが、自分自身では不安な為、歩行器の使用と介護職員の見守りにより少ない不安で歩行訓練を行うことが出来るようになった。

例2、認知症により、自分の靴を見つける事ができなくなっている為、靴に名前を書き、これが〇〇さんの靴ですよと声をかけることにより、自分で自分の靴に履きかえられるようになった。

## ②引き算の介護

例1、歩行器での歩行が安定してきた為、介護士の見守りを不要とし、疲れた時や介助が欲しい時のみ声をかけるようにしたところ、自分のしたい時に歩行訓練が出来るようになり能力がより回復した。

例2、認知症がある為、いつも職員がその人の靴を教えてあげていたが、教えるのを辞めると自分の靴を探す動作が生まれ、そして、教えなくても自分の靴を見つけることが出来るようになった。

**※ポイント: 身体能力の低下の場合も認知症による思考・記憶における能力低下における場合も足し算の介護・引き算の介護という基本理念は同じです。**

### ③足し算の介護と引き算の介護の基準は、 「能力の維持・回復」

この足し算の介護と引き算の介護の対極にあるのが  
「**過介護**」です。

当事業所でも体験利用時には自分で自分の靴を履き、帰りも自分で自分の靴に履き替えて帰られた方が、靴の着脱介助を受けるうちに、出来なくなってしまったという事例があります。これが過介護です。

※基準をただ楽だからと過剰に手厚い介護「過介護」を提供してしまえば介護により**能力を引き算**してしまうということになります。

能力・体調・気分等に応じ、トータル的に能力の維持・回復という基準の中で介護を提供しなければいけません。

※判断を過介護側に誤まれば、能力を奪い続けます。

## 4、リスクと可能性、安全と意識の低下

### ①リスクと可能性

身体能力に関しては特に、**新しいことに挑戦する度にリスク(危険)が発生します**。これは絶対に避けて通れない事です。車椅子から平行棒等による歩行訓練に移行する際、見守り介助を外す際。絶対にリスクは生じます。

安全の為に能力・生きる意欲の低下をやむえないと思うのか、リスクを負ってもより充実した未来を目指すのかそれによって介護の方向性は変わってきます。

認知症の場合も新しいことに挑戦する度に混乱というリスクが発生します、混乱を回避する為、何もさせないのか維持・回復を目指すのかで介護の方向性は変わります。

## ②安全と意識の低下

安全の為にと完全なバリアフリーの環境にしたり、転倒する危険があるからと何時間も椅子や車椅子に座ったままにすると、「こけるかも知れない」という危険意識が損なわれます。安全の為にと座ったままにさせる介護事業所等で起こる転倒事例が、

**「危ないから座らせていたのに急に立ち上がろうとして転倒」**

といったパターンです、自分達でさえ何時間も座りっぱなしだと足の感覚が麻痺し立ち上がった瞬間は思うように動けなくなるのに、体力も落ちた上で、何時間も座り続ける事が常態化すれば当然のことです。

能力が落ちてもそれを理解し、危険という意識がある方の起立動作・歩行動作は慎重です、周りがイラつくほどに…

**これは高い危険意識を持って行動されている証拠です。**

## 5、能力を維持・回復させる為の環境

ベッドの上で寝ていれば、食事や飲み物が黙っていても運ばれてきて、スイッチ一つで背もたれが起き上がり、座位になり、目の前に食事がある、しかもスプーンで口まで運んでくれる。排泄もオムツの中にただすれば、介護師が時間が来ればきれいにしてくれる・・・そんなシステムが出来ている。

常識のある方ならすぐにお分かりだと思いますが、こんなにも身体を動かす機会が無ければ能力の回復は先ずありえません。多くの人は活動することにより能力の維持・向上をしています。

能力を維持・回復させる為の環境とはその人が自分では出来ないことがたくさんある環境です。その出来ない部分だけを介助する、そして、出来るへつなげていく事が介護です。

## 6、状況把握、今と未来。出来ないことへのケア

能力を回復と言っても、当然どうやっても出来ないこと、今すぐには出来ないことは、数多くあります。出来ないことに対しては相手が出来ただけ気にされないように介護する配慮が必要ですが、その出来ないのは、

「今は出来ない」のか「いずれは出来るかも知れない」のか「物理的に不可能」なのかまたは、「出来るかも知れないが優先順位が低いことなのか」等を的確に判断をしないと過介護によりその人の能力のみならず、生きがいをまでも完全に奪ってしまう可能性があります。

現在の医療・福祉の世界では、自分で出来る人に手助けをし、どうやっても自分で出来ない人に手を貸さず諦めさせている現状があります。

これは変えていかなければいけません。

## 7、認知症に対する誤認の問題

近年、少しずつではありますが認知症というものが一般に知られるようになって来ています。

この事は、先日県内においても結果的に万引きをしてしまった認知症の方が逮捕されたりという、認知症に対する知識不足から来る問題も起きていますから、良いことだと思っています。

ただ、知られるようになっていくと共に、認知症のある方の人権・尊厳が無視され、社会から隔離されていく、施設等に監禁されていく感が否めません。

認知症により稀に暴力等の問題が出る方がおられますが、これは一部の方の話です。介護という助けを借りれば一般社会の中でも普通に生活できる方もたくさんいらっしゃいます。

**認知症がある方も、尊厳を持って一般社会での生活が営めるように、正しい認知症に対する理解を広めていかなければいけません。**