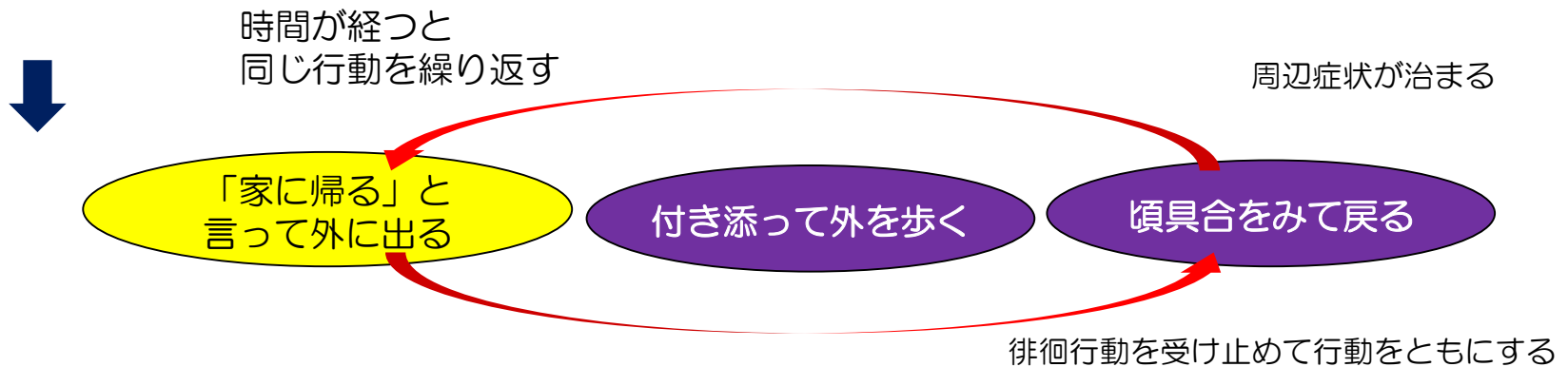


# 認知症の重度化を防ぐケア

# 認知症の効果的研修手法

認知症への対策 → ①介護従事者に一定の研修が義務つけられてる他  
②市民向け研修会の開催啓発活動が進められてる

↓  
これまでの認知症ケア介護は、経験と勘の対処  
→重度化を防止、自立に結びつくケアが確立されてない



家族・援助者は、「一旦認知症を発症すると次第に介護が増えていくのは仕方のなおこと」「認知症は専門医につないで薬の処方を受ける以外に手だてがない」と抱いてると感じてきた。

認知症の重度化を防ぐには、介護で困ってる問題を解決し、成功体験を得ることが最も効果的であると、成功体験を導き出すことに主眼を置いた研修カリキュラムを考案→実施→改善が見られた

実践塾では、認知症の重度化を防ぐために必要な知識として、

- ① 認知機能と身体機能は密接に関係していることを着目し、脱水・便秘・低栄養・低活動を徹底して防ぐことにより、普段の体調を整える
- ② 一見不可解に見える周辺症状には必ず行動の意味があるという観点からその人の歩んできた歴史を丹念につかみ、行動の意味を理解する、以上の2点に重点を置いた

## 特徴

1. **介護者**と援助者の合同研修
2. 4～6ヶ月間、継続して学習と実践を繰り返す
3. 毎回、宿題を課し、結果をフィードバックする



# どうすればBPSDが出現しなくなるの？

要因について知識を持たなければ解決策は見つからない！！

## 『大切なケアの基本』



# 『パーソン・センタード・ケア』というケア理論

- ◆イギリスの心理学者トム・キッドウッド教授（1937～1998）が提唱した考え方です。
- ◆認知症になった人々の**行動**や状態は、認知症の原因となった疾患のみに影響されているのではなく、その他の要因との相互作用である。』
- ◆重要とされる基本的な要因は次の5つです。

- 1 脳の認知障害（アルツハイマー、脳血管障害など）
- 2 健康状態、感覚機能（既往歴、現在の体調、視力・聴力など）
- 3 個人史（成育歴、職歴、趣味など）
- 4 性格（性格傾向、対処スタイルなど）
- 5 社会心理（周囲の人の認識、環境など人間関係のパターン）

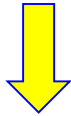
視野が狭くなる 難聴

プライドの構成要素

実践塾の2階建て理論  
そのものであるので、改善例が多いのは当然！

塾生の宿題

ふだんの  
体調管理



- ★1日の水分量
- ★排便のリズム
- ★1日の活動量
- ★食事量と形態

( )さんの水分摂取と排便の記録表

月	日	曜日	曜日	
日誌・特記				
	水分	便	水分	便
午前 1:00				
2:00				
9:00				
10:00	200			
11:00				
午後 12:00	300			
1:00				
2:00				
3:00				
11:00				
12:00				
水分計	cc		cc	

「普段の体調」を把握するための  
**正確なデータ収集** 1週間24時間データ  
 →症状や状況を的確に把握(アセスメント力UP)  
 →講師のより適切なアドバイス  
 →アドバイスを基に次の実践  
 →実践効果が出始める  
 →塾生のやる気UP+継続実践  
 →症状改善

事例の身長と体重を測定しましょう

身長	cm	体重	kg	BMI	
----	----	----	----	-----	--

月	日	の食事	食事の形態	常食	粥食	きざみ	ペースト
---	---	-----	-------	----	----	-----	------

※ この日の食事を写真に撮って、提出してください。

時間	食事										食事以外						
	朝食		肉	魚	卵	豆・豆腐類	乳製品	野菜海藻	いも	果物	油脂	名前・量					
主食	副食	アルコール										健康飲料	サプリメント	菓子	その他		
朝食	ごはん	1															
	パン	2															
	めん	3															
		4:デザート															
昼食	ごはん	1															
	パン	2															
	めん	3															
		4:デザート															
夕食	ごはん	1															
	パン	2															
	めん	3															
		4:デザート															

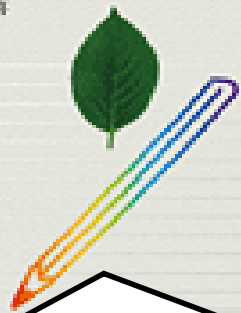
デジカメで1日  
分を撮影  
↓  
管理栄養士が  
チェックと  
コメント

食品の〇の合計									
---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

# 宿題：生活歴・人生歴情報

## 上手に老いるための 自己点検ノート②

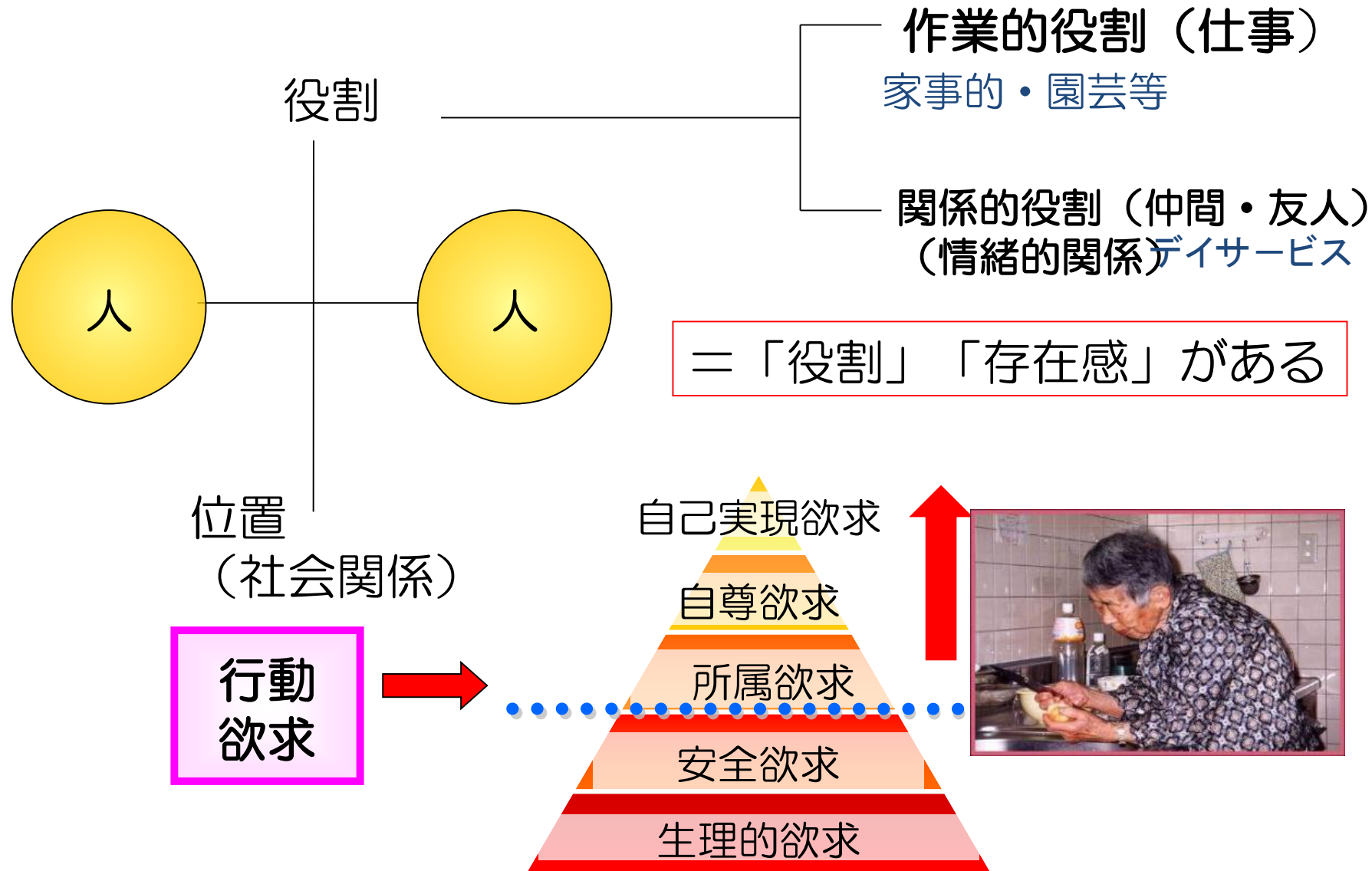
＝ 6歳前



- ◆つらさを聞き共感出来た
- ◆信頼関係ができた
- ◆その人のことがよくわかった
- ◆宗教や趣味などの理解できた
- ◆好みの飲み物がよくわかった
- ◆褒めるところがわかった
- ◆癖が理解出来た
- ◆役割が見つかった
- ◆生活スタイルが理解できた

氏名	終末期対応	衣	好きな服装
実家	葬儀 墓 遺言		髪型
旧姓	趣味 余暇 特技	食	好きな履物
愛称			その他
自律性	好きな歌 歌手	好きな食べ物	好きな食べ物
他人にしての			好きな飲み物
嗜好	好きな踊り	嫌いな食べ物	
	好きなテレビ番組	料理への関心	
	ベット	その他	
	家事・作業へのこだわり	大切な家具	
	その他	大切なもの	
衣	身だしなみに対するこだわり	座のとり方	
		住	
		睡眠のしつらえ	
		自室の様子	
		その他	

# 居場所がある





# 日々のケアはどうすれば良いの？

体調を整えるケア



プライドを大切にしたケア

同時進行  
です

体調を整えると認知力が回復する

## 水分

認知症ケアの基本は水分ケア！！その方に合った水分量1500ml以上を目標

- ◆GHでは起床時に300～400ml牛乳を飲んでいる
- ◆飲み物の種類16種類位（ゼリー5種類位、姿を変え口当たりを変え水分を食べると感じる感じ）
- ◆摂取量UPにはタイミングが大切
- ◆器の工夫（柄・大きさ）
- ◆出す時の言動にも気配り
- ◆皆で話しながら楽しく一緒に飲む
- ◆飲めない時は強制せず間をおいたり、飲み物や器を替えてみる
- ◆水分の大切さも時には伝える
- ◆Drの指示ある方は制限する

# 食 事

その方に合った食事量 基本は1500kcal/日

- ◆ミキサー、軟菜より常食
- ◆食べる姿勢、椅子に替わり足が床に着く
- ◆配膳の時の言動にも気配り
- ◆途中さりげなく皿を並び替える
- ◆義歯が合っているか、口内炎はないか観察 3回/日口腔ケア
- ◆皆と一緒に楽しく和やかに食べる
- ◆介助の方への配慮（ペースは？声掛けは？介助する側の姿勢（格好、姿、思い、一口でも食べて欲しい）は？口の周りは？衣類の汚れは？等）
- ◆食事が勧めなくても下膳せず待ってみる（又食べ始める事あり）
- ◆GHでは、食事が勧めない方、ラコール+カロリーメイト3回/日900kcal確保している

# 排 便

## 便秘のケア

### 便秘のメカニズム

#### 水分量

起床時冷水・冷乳

#### 食事量

常食

#### 食物繊維

ファイバー

#### 定時排便

起床時・毎食後にトイレに座る

#### 座位排便

#### 運 動

・カスピ海  
ヨーグルト  
+  
青いバナナ

・オリゴ糖

・センナ茶

・腹部マッサージ

- ◆便器で排泄、失禁をなくす事でプライドを大切に
- ◆表情、仕草を見逃がさずトイレへ誘導、排泄パターンを知る
- ◆落ち着いて排泄出来る環境（目隠しして安全も守りながらプライドも守る）
- ◆「トイレ」と言える環境を作る
- ◆トイレの場所が分かるようにする
- ◆移乗時、自分の力を出来る限り使ってもらい痛かったりいやな思いをさせない
- ◆声掛け、側での待機、衣類の上げ下ろし
- ◆排泄の部分は一番恥ずかしい部分、無神経な対応をしない
- ◆排便時の興奮がある方とない方がある。よく観察し、スムーズに誘導出来る力量をつける（便が出たくないですか？一緒にいきむ等）

## 運動

- ◆運動すると脳の血流が増加し、脳代謝が活発化する
- ◆一日30分、2～3 kmの歩行 有酸素運動
- ◆一緒に話しながら楽しく歩行、運動する  
(頭と体一緒に使う)

## 生活歴・人生歴を知る

- ◆共感できる
- ◆信頼関係が出来る
- ◆その人の事が良く分かる
- ◆褒めるところが分かる
- ◆癖が理解出来る
- ◆役割が見つかる

プライドを大切にしたいケアで他には？

## 介護者の接し方で症状は大きく変わります

- ①視線を合わせる
- ②近い距離でスキンシップ、身体に触れる  
人の肌の温かさ、呼吸、心臓の鼓動を伝える
- ③静かに優しく話し掛ける、心地良い声
- ④状況により付いたり離れたりする
- ⑤もし私だったら・・・とイメージする
- ⑥俳優になる（※知識・感性・演技・忍耐・余裕）
- ⑦否定言葉、走る姿、急ぐ姿をなくし、ゆっくり穏やかに接する
- ⑧「待つ」事を大切にする、間をおく、話題をかえる、を一時消す
- ⑨出来ない事をしてもらわない（恥をかかせない）

## 3F 医療って？

1Fの体調を整えるケア、2Fのプライドを大切にするケアを徹底して実践しても改善にならない部分がある

その道のプロに相談、薬を見直してもらったりし、医療の力もかりる

# 認知症重度化予防実践塾事例紹介

## ◆美作県民局 認知症重度化予防実践塾 H21年・22年

事例集作成 報告書作成 サロン・家族会立ち上げ 真庭市医師会の協力あり、ケーブルテレビ放映  
認知症冊子作成 塾生OB会が包括支援事例検討会に参加して活躍 座談会 市民講座開催

## ◆高知市 認知症重度化予防実践塾 H23年～

事例集作成 診療所ネットワーク高知全国大会に塾生4名参加 海外（サイパン）旅行実現  
NHK高知テレビ 認知症冊子作成 高知新聞掲載 漫画ヘルプマン1月23日に単行本発行  
座談会 市民講座開催

## ◆浜田市 認知症重度化予防実践塾 H24年～

事例集作成 医師会常任理事の医師が参加 老健の在宅復帰 認知症冊子作成  
朝日新聞掲載 島根県から推薦で島根医大で医療連携会で実践塾の取り組み紹介  
座談会 市民講座開催 浜田市医師会と市民講座とシンポジウム開催

NHK松江放送局が取材H26年1月15日放映

## ◆鳥取県 認知症重度化予防実践塾 H24年～

事例集作成 GH塾生テレビ東京に放映 琴浦町認知症フォーラムで実践塾講演、塾生発表  
ケーブルテレビに紹介 日本海新聞に掲載 座談会 県民講座開催

## ◆公益法人日本認知症グループホーム協会鳥取県支部 H24年～

事例集作成 運営推進会議に実践塾を紹介 全国GH協会ゆったり6月号機関誌に掲載  
認知症冊子作成 鳥取県支部公開講座開催

## ◆H25年 四万十市 認知症重度化予防実践塾 H25年～

## ◆H25年 大田市 認知症重度化予防実践塾 H25年～

2月8日 NHK松江放送局が取材 2月15日放映 2月16日中国5県放映

## ◆H26年 陸前高田市 ◆飯南町 ◆浅口市

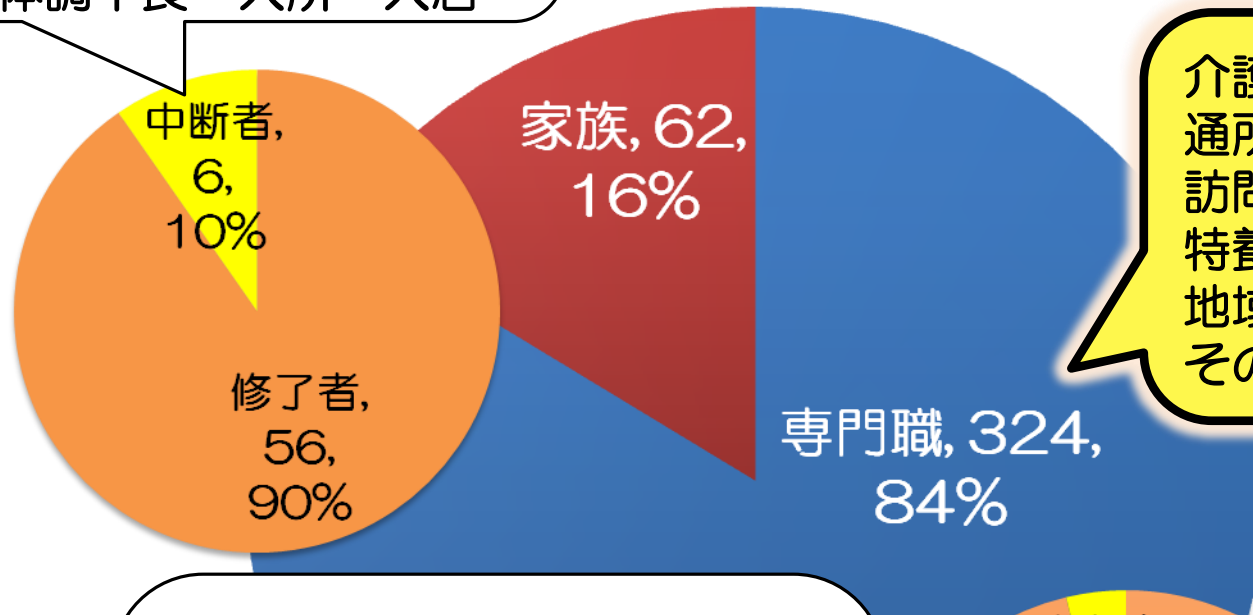
## ◆H27年 土佐市



漫画ヘルプマン  
H26年  
1月23日に単行本発行

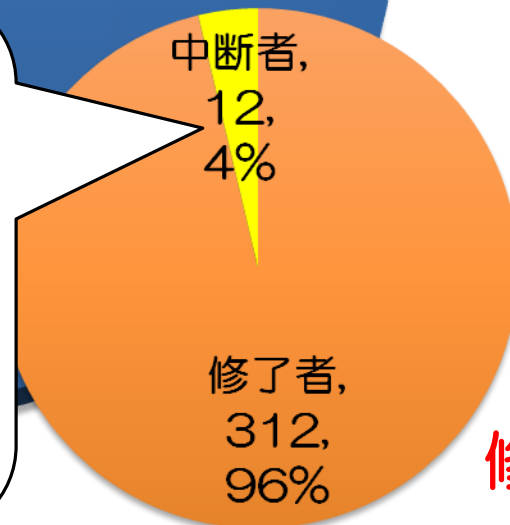
## 参加総数 (n=388)

- 高齢のため・入院(交通事故)
- 思っていた物と違う  
(病状が重度に驚く)
- 日程の都合が合わず
- 体調不良・入所・入居



介護支援専門員  
通所サービス事業所  
訪問介護事業所  
特養・老健・GH職員  
地域包括支援センター  
その他

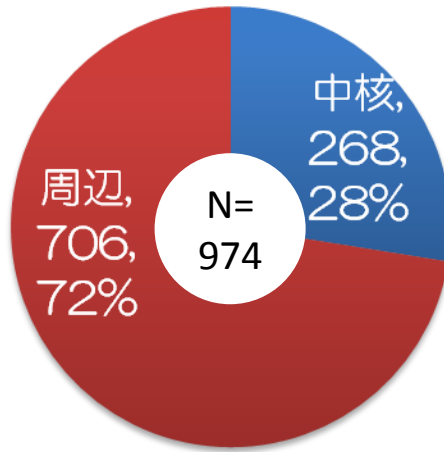
- 老健入所
- ケアマネや家族と連携取れず
- ケアマネと連携がとれない
- 退職
- 体調不良
- 宿題が出せない
- 対象者が亡くなった
- 不明・チームの協力が無い
- 入院
- 業務の都合



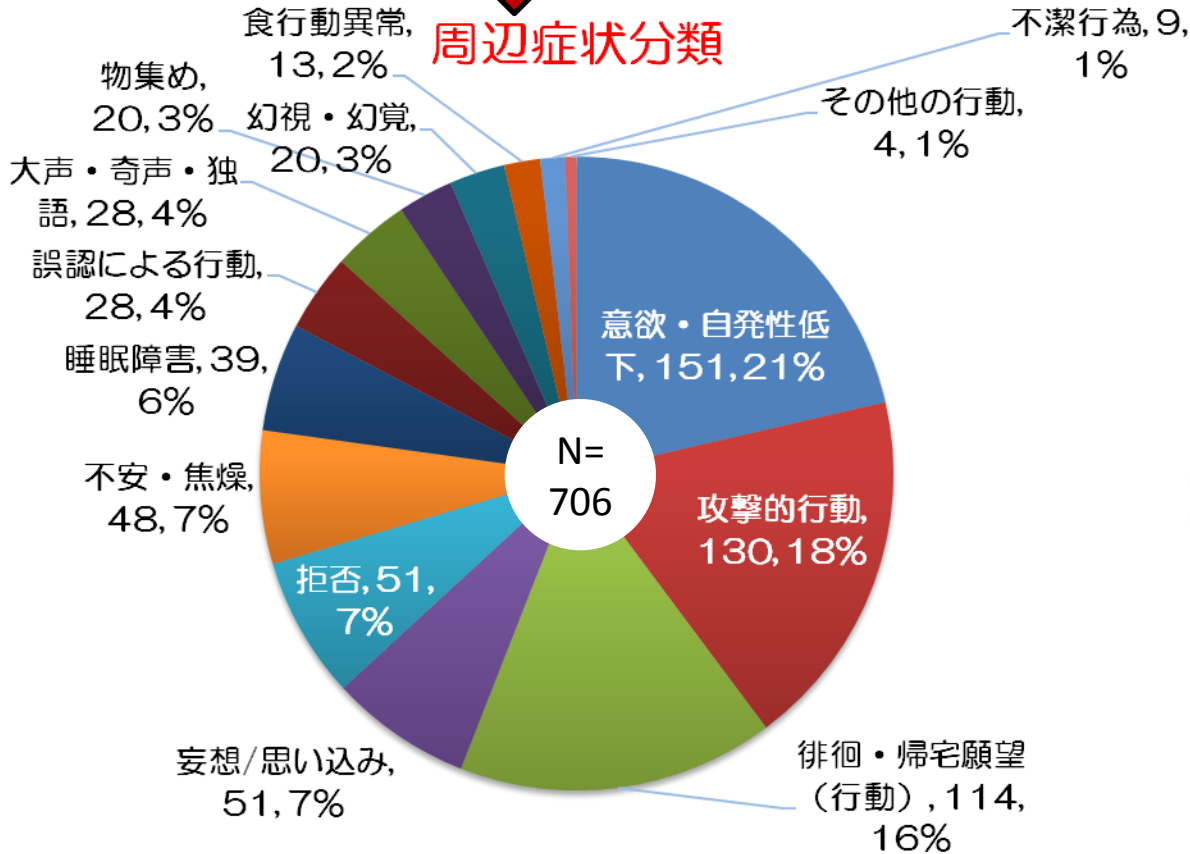
修了生368名



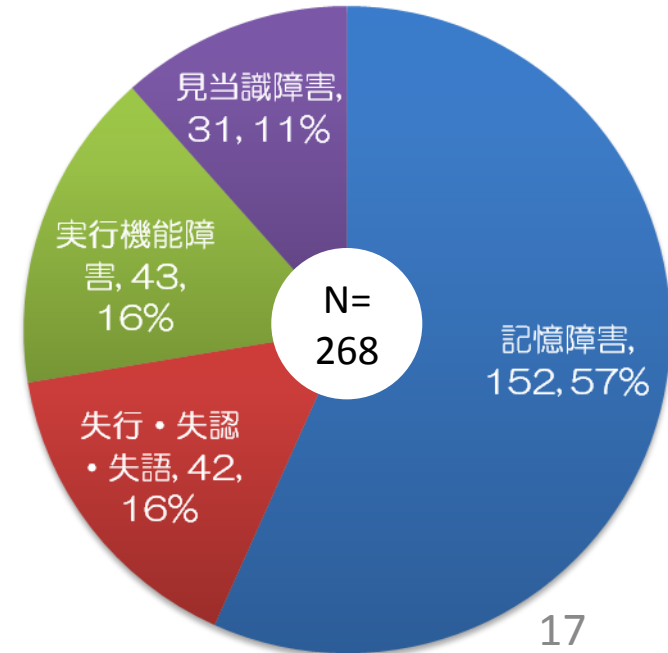
## 中核/周辺症状



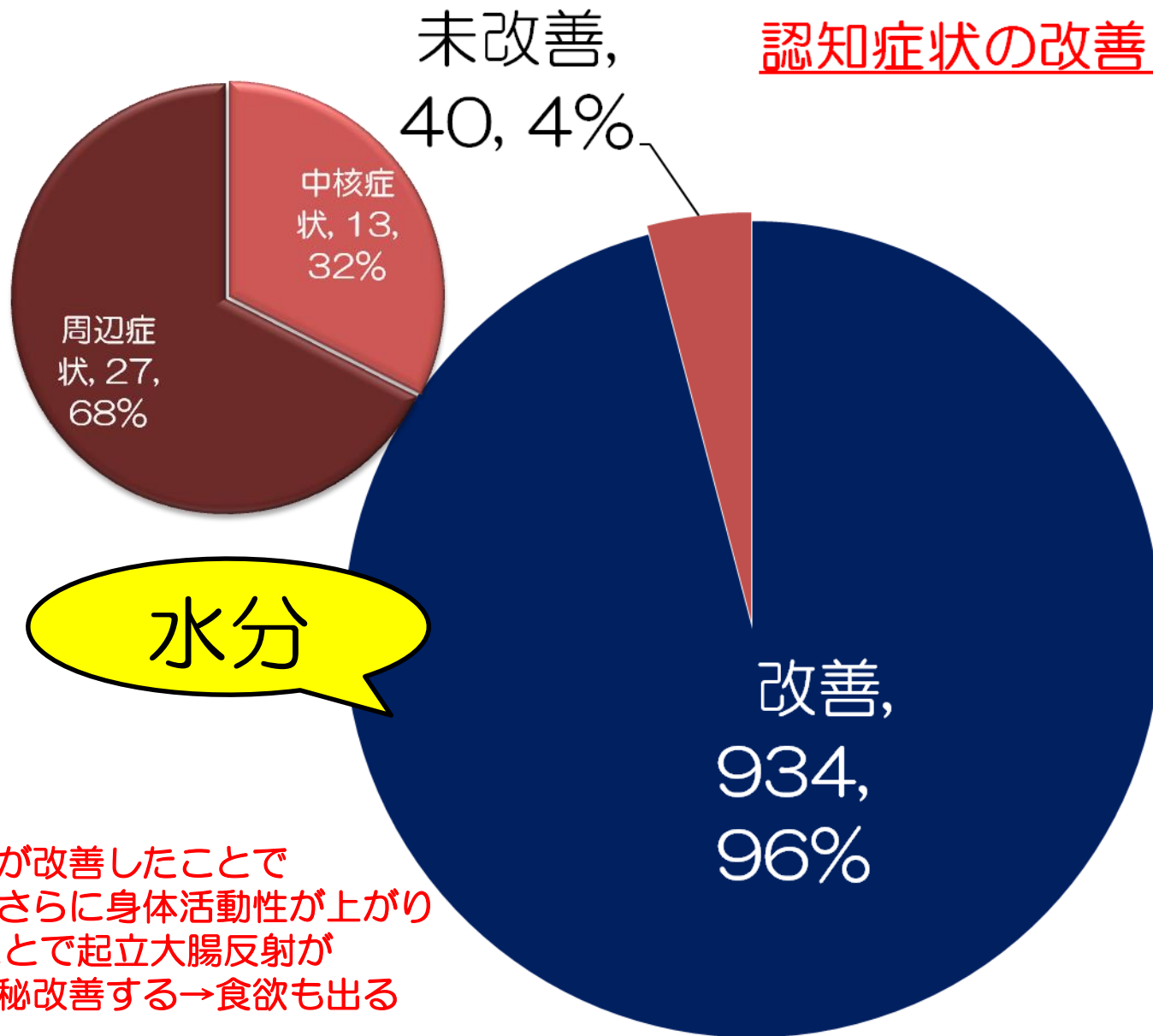
### 周辺症状分類



### 中核症状分類



# 認知症状の改善・未改善



※水分不足が改善したことで  
覚醒水準↑さらに身体活動性が上がり  
立つ,歩くことで起立大腸反射が  
はたらき便秘改善する→食欲も出る

# 実践塾の成果

事例対象者数=368名  
認知症状数=974

平成21年7月～平成26年

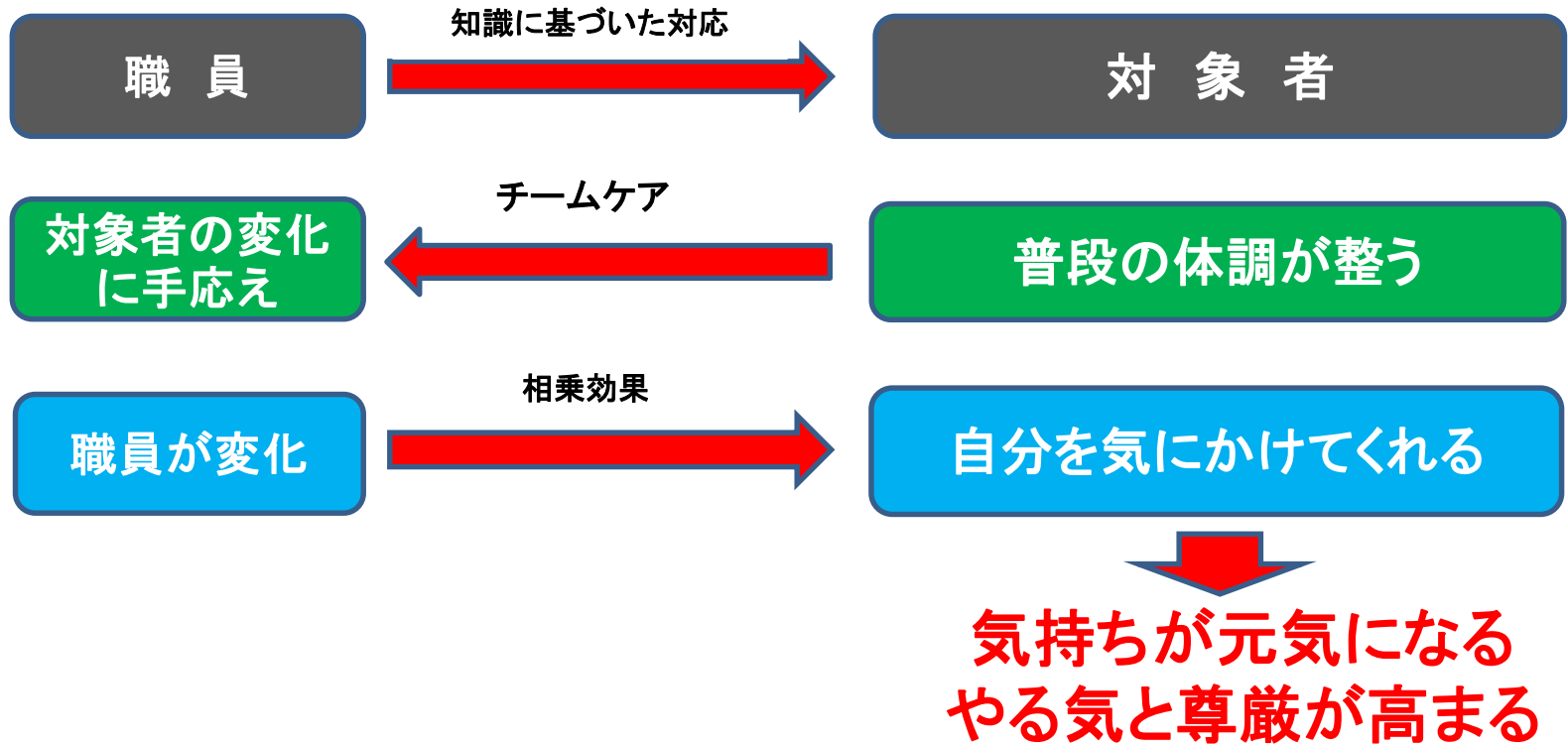
総数 認知症の 症状	水分 改善		未改善
	ふだんの 体調	ふだんの体調+ プライド重視	
974	898	36	40
割合	92.2%	3.7%	4.1%

※水分不足が改善したことで覚醒水準↑さらに身体活動性が上がり、立つ、歩くことで起立大腸反射がはたらき便秘改善する→食欲も出る

※改善基準:介護度等に変化はなくても、講師及び介護者が認知症状が改善と判断した場合を改善事例とした


# まとめ



①一人ひとり、一つひとつのケアがあり、皆一緒ではありません  
安心してもらう事が大事で、薬が無くても人間の力でどうにかな  
ると言う思いも大切です






快刺激 → 笑顔 → 褒める → やる気 → コミュニケーション → 安心  
役割を演じる → 生きがい → 失敗を防ぐ支援 → 成功体験

# 実践塾中断者・未改善から考えられること

認知症GH・老健・特養  チームケアの不徹底  
基礎知識不足

デイサービス  ケアマネ・家族との連携不足  
 症状改善の支障

ケアマネ  アセスメント不足

地域包括  地域ケア会議を実施している中で支援方針が「専門医受診」や「各種教室参加」など決まった資源しか紹介できず、具体的な意見や助言ができていなかった  
 ふだんの体調を整える重要性

H27年2月7日 公益法人日本認知症GH協会鳥取県支部

# 鳥取県GH協会事例

本来のKさんにも会えるまで・・・

平成27年2月7日(土)

地域ケアセンター〇〇

グループホーム事例

## <事例紹介> Kさん

病名:脳梗塞・アルツハイマー病 内服:レニール・降圧剤・下剤等

年齢	性別	家族の状況	GH入居	要介護度	BMI	栄養
86	男性	一人娘がいるが、遠く離れて暮らしている。	H19年2月 独居 暴力行為	2	19.8	問題なし

## <取組前のADL>

排泄	○全介助、見守りが必要 ○リハビリパンツ・尿便意なく、パット内に出ている事が多い ○下剤:毎食後マグミット1錠。4日間排便が無い場合、センノシド2錠
食事	○自立
更衣	○拒否あり(指示が入らず、暴言・暴力があり介助には2~3人が必要) ほぼ全介助(靴下のみ履ける)
入浴	○拒否あり(指示が入らないため、浴槽の湯を抜くなど援助が必要) 全介助
移動	○独歩・活動的な時は落ち着きがなく、フロー外に出してしまう ○長距離の移動により、喘鳴が出現



## <取組前の精神面・行動の様子>

- 表情が乏しく、1日中ボーとしている事が多い
- 傾眠傾向
  
- 痰を吐く(所構わず吐く エレベーター・絨毯・床・壁)
- 行動に拒否がある(入浴・髭剃り・歯磨き・排泄)
- 暴言・暴力がある(入居者・通行人・動物・面会者)
- 語彙が少ない「バカタレパー」「叩き殺してやる」
- 異食 (どんぐり・花瓶の水・皮がついた玉葱)
- 落ち着きがなく、歩く回る

**バカタレパー  
叩き殺したる**



## <取組経過>

水分	<p>【開始前】 ○1日:1,200~1,300ml</p> <p>【工夫】 ○ケアプランに1,500ml摂取とかかげ、職員の協力を得た ○起床時200mlだったのを500~800mlとってもらったようにした ○本人からの訴えがある時には提供した ○入浴後の水分を150ml→200mlに変更した</p> <p>【結果】 ○トータル1,500ml~2,000ml飲んで頂けるようになった</p>
----	---

## <水分摂取の比較>

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	平均
取組前	1,360	1,510	1,120	1,800	1,305	1,510	1,360	1,229
取組後	1,880	2,280	1,740	1,775	1,760	1,425	1,690	1,792

## <取組の経過>

<p>運動</p>	<p>【開始前】 ○移動・徘徊以外はずっと座っている(傾眠傾向)</p> <p>【工夫】 ○体調の状況を見て実施(水分・排泄) ○毎日5～30分程度の散歩を実施する</p> <p>【結果】 ○体調が整うに従い、拒否なく「行こう、行こう」と言って散歩ができるようになった ○多少長く歩いても、喘鳴なく機嫌よく散歩ができるようになった</p>
<p>排便</p>	<p>【開始前】 ○便意・尿意なし ○1日3回マグミットを食後に内服 ○4日間排便がなければ、センノシド2錠内服</p> <p>【工夫】 ○起床時に、冷たい牛乳200ml飲んでもらう ○バナナ・蜂蜜・きな粉牛乳を1日1回飲んでもらう</p> <p>【結果】 ○2～3日に1回は自然に出る事が多くなった ○マグミット中止、センノシドの服用回数の減少</p>

## <実践の結果>

取組「前」	取組「後」
<ul style="list-style-type: none"> <li>○表情が乏しく、1日中ボーとしている事が多い</li> <li>○傾眠傾向</li> <li>○痰を吐く</li> <li>○行動に拒否がある</li> <li>○便意・尿意がない</li> <li>○暴言・暴力がある</li> <li>○語彙が少ない</li> <li>○異食</li> <li>○落ち着きがなく、歩く回る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○傾眠することが少なくなった</li> <li>○言葉をかけると笑顔を向けてくれるようになった</li> <li>○お盆拭きや洗濯たたみなどのお手伝いをする事が多くなった</li> <li>○歯磨き練り剤を付けて歯を磨いてくれるようになった、それに伴い唾・痰吐きが少なくなった</li> <li>○入浴拒否だったのが「ああ風呂か、行こう行こう」など声かけに対して言葉が返ってくるようになった</li> <li>○「クソが出るぞ～」「しょんべんが出るぞ」などの声も見られ、トイレで排泄が出来る時も増え、便失敗も無くなった</li> <li>○暴言はあるが、暴力は無くなった</li> <li>○「行こう、行こう」「やるよ」などの言葉が出るようになった</li> <li>○玉葱の皮むきはそのままかじってしまうため、頼めなかったが、上手にむいて「できたよ～」と言ってくれるようになった</li> <li>○フロアーから出ていくことがなくなった</li> </ul>



お盆拭き



髭剃りも自分でされます。



歯磨き



きれいに畳めます。 29

「おーい、  
できたよ〜。」  
玉葱の皮むき



# <取組から学んだ事>

体調の  
安定

頃眠がなくなり  
活動的になる  
便通が良くなった

行動の  
安定

暴力が無くなった  
異食が無くなった  
痰を吐かなくなった  
指示が入るようになった



イライラが無くなり笑顔が見られるようになった  
テレビの筋書きが分かるようになった  
周りの様子を見るようになった  
家族の名前が言えるようになった



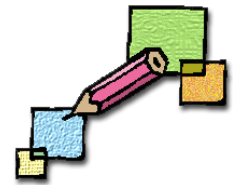
本来の姿に戻る



本来の姿(娘から)

- ・口数が少なく
  - ・やさしい、怒らない
  - ・責任感が強い
- (公民館の役などに付く)
- ・家事を完璧にこなした父親

# 取組みを終えて・・・



- ◆ 水分・排便を視点として、体調を整えた事でこれだけの改善が見られたことに驚いた
- ◆ 認知症によるBPSDは、病気から来るものだと思きらめていたが、この取り組みを通じて体調の不安定さがBPSDの出現に繋がっていることが分かった。
- ◆ 本人のBPSDの状態をみて、何でその症状が出ているのかを分析することが専門職として必要だと感じた
- ◆ 認知症は職員の関わりで改善できることが分かった
- ◆ BPSDが軽減し、家族も関わりが増え、喜んで本人と関わっている姿を見て嬉しかった
- ◆ 本人が本人としての人格・思いが出せるようになり、本人らしさを取り戻した。
- ◆ この取り組みを通じて認知症が本人の本来の姿を見えなくしていると感じた
- ◆ 1人だけの力ではこの取り組みは出来ない、他の職員との協力を得てここまで結果が得られた
- ◆ たった200～300mlの水分を増やしたことが、いろいろな変化をもたらし、本人の症状改善だけでなく、周りに笑顔が見られた

ところが普段の体調は整ったが・・・

岡山県美作保健局 1 期生の取り組み  
グループホームの取り組みケース

「子ども探しが落ち着いた」



H15(86歳) 車で事故を起こすようになり運転させないようにした。  
頑固な頭痛とともに物忘れが目立ち認知症と診断。

H19(90歳) 在宅介護が困難になり、GH入居となる。

トイレの場所がわからず失敗したり、バケツに放尿する。衣類の着る順番が分からない、介助を拒否。

夜間から早朝にかけて玄関付近をウロウロする。赤ちゃんの人形と添い寝、死んでいると号泣

	実践塾前	工夫したこと	その後の変化
水分	1,400～1,500cc	意識して声かけ	1,600～1,800cc
食事	1,500Kcal	もったいないという意識があり、食べ終わるのを待つ	朝・夕食を完食
排便	週3回 痔瘻あり	排便のサインを見逃さず、トイレに誘導	毎日、排便 痔瘻完治
運動	散歩、買い物、レク	10時のおやつのおあと、20分の散歩に誘う	散歩が定着

徘徊は続き、行動がおさまらない

# 認知症の行動は生活歴、職業歴と深く関係している

一番輝いていたその頃に戻っているのではないか

家族からの聞き取り

「議員を5期務めており家の中にじっとしていることのない生活を長く続けていた

どんな気持ちで、出かけて行こうとしていたのか理解できてからは、止めるよりも、行動を受け止めようと思った

顔を立てる・人生史や生活歴から

名刺を作る  
背広を着てもらう  
「議長」「先生」と呼び、  
「今日の会議資料です」渡す

- ・穏やかな表情が増える
- ・徘徊が落ち着く
- ・発語不明瞭で会話が困難でも時々通じる

徘徊が活発だった頃、赤ちゃんの人形を抱っこして添い寝動かない人形を見て死んでいると号泣

孫を二人とも水の事故と交通事故で亡くしていた

辛さを共感  
子供探しが  
なくなった

実践塾で  
アドバイス



「認知症を重度化させないために」

高橋 弘美

【七色館・雪見の里】

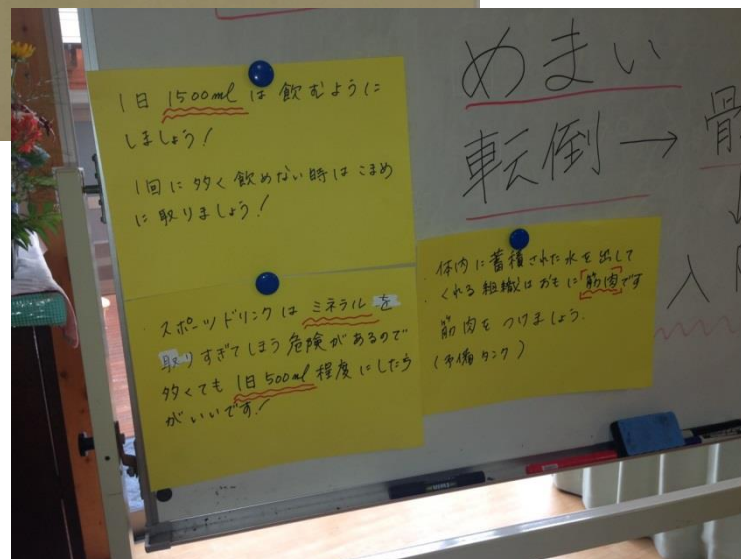
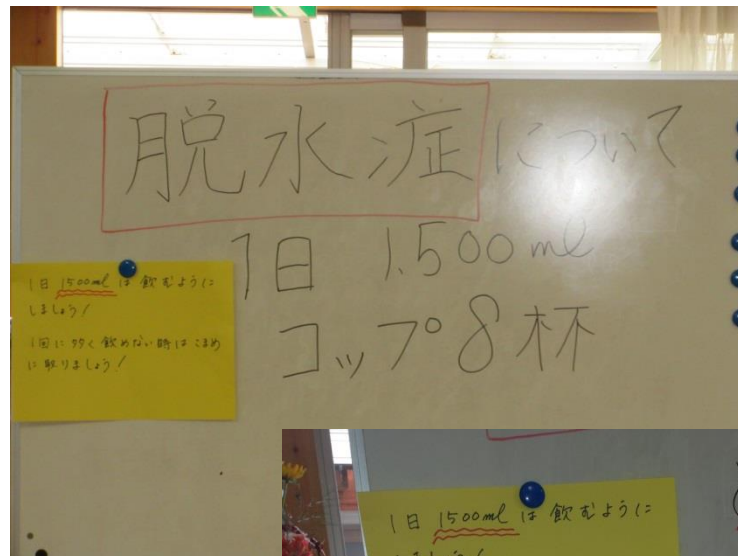
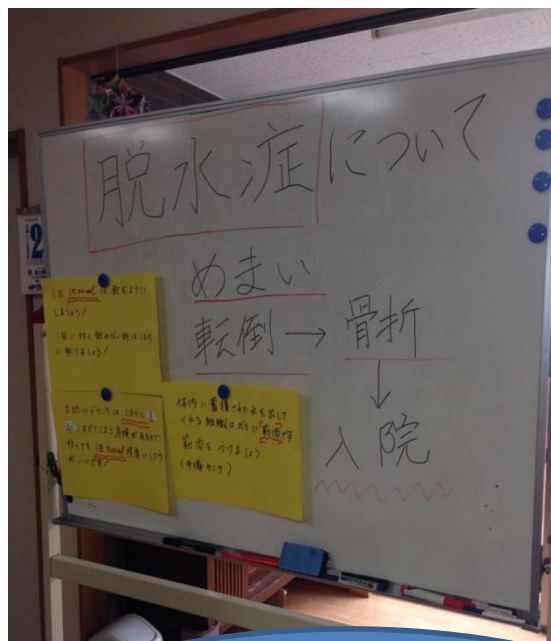
# Aさん 女性 91歳 「要支援2」

## ■取り組み前の状況

区分	状況
排泄	トイレで自立 下剤は、自己管理で調整
食事	自立 好き嫌いはなく、何でも食べられる
更衣	自立
入浴	自立
移動	杖や歩行器使用
精神面 行動面	幻視・幻覚症状(存在しないものが見えるなど) 同じこと言う、尋ねる。

# 第1回目で取り組んだ様子。 水分の大切さと脱水症の怖さについて「利用者さん向けの勉強会」を開催しました

- 分かりやすいように、要点を記入し、説明をしました。



飲む量の目安を  
まず分かってもらおう!

第1回目の演習「普段の水分量を図ってみよう」を実際に利用者さんの目の前で行いました。

1日の必要摂取量1,500CCを摂るには、だいたいコップ8杯だということが分かり、皆さん熱心に聞いておられました。



# 10種類以上の飲み物を準備して、 選んで頂いている写真です。↓↓



どれを飲まれますか～？



散歩は、疲れると言われるので、室内運動のセラバンド体操やテニスボール体操などをお勧めしたところ、参加されました。



# 楽しみにしておられるクッキングの写真。↓↓



仲良しの利用者さんと  
談話をしている写真。⇒





## ■ ケア実践の成果(1)

区分	実践前	工夫した点	実践後
水分 (制限無)	水分は、摂っておられる方だが、水分を摂ることがどれほど大切なのか理解をしておられなかった。	<p>①利用者さん向けの勉強会 「水分の大切さ・脱水症の怖さ」</p> <p>②自分の好みに合わせた飲み物の選択。 10種類以上の飲み物(10・15時)</p> <p>③11時にお菓子とお茶を提供。 *職員も隣に座り、話をしながらお茶の時間をとる。</p> <p>④水分が摂れない日のために、色々な種類のゼリーを作った。</p>	<p>水分の大切さの理解 ～どこへ行くにもペットボトルにお茶を入れて出かける。</p> <p>自らの体調管理 ～週間水分摂取・排便表を自ら記録。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>めまい。ふらつきが減り、血圧も下がった。</p>
食事 (制限無)	好き嫌いはなく、何でも食べられる。	デザート代わりに、1度だけゼリーを出した。	午前中、水分を沢山摂られていたので、ゼリーは残された。 食事は、問題なく食べている

## ■ ケア実践の成果(2)

区分	実践前	工夫した点	実践後
排便	下剤は、自己管理で調整。	排便表を確認している。 排便が少ない日には、水分を勧める。	水分量の増加→排便の回数の増加 ↓ <b>「体がスッキリしている」</b> (本人から報告) 下剤は、ご自分で調整。
運動	運動～「すぐ疲れる」 散歩～「転倒が怖い」 ↓ 拒否	室内運動のセラバンドを行う。 リハビリ体操2種類を行う。	自宅での生活～草取りや家族と買い物 デイ利用日～無理に特別な運動は参加しない ↓ <b>リハビリ体操を継続して参加されている。</b>

## ■ 人生歴を生かす取組み・プライド重視の取組み

- 当初～他利用者との交流が消極的で、ボーっとする時間が多い。 （理由～聞こえにくいから）
- 人生歴シートの活用で人との交流好きが分かる。～過去の職業が自営業の店番（接客）、郵便局での電話番をされていた。



デイ利用日に気の合う利用者の存在



家族・本人・ケアマネで相談し、その方と同じ利用日の設定。その後、週2回の利用日は、気の合う方とお話しができ、表情も明るくなった。

# ■ ケア実践の成果のまとめ

区 分	実践前	実践後
水分 (制限無)	摂取量 1,260cc	摂取量 1,740cc
食 事 (制限無)	BMI: 22.1 食事摂取: 1,350 kcal 食事形態: 普通	BMI: 22.1 食事摂取: 1,350 kcal 食事形態: 普通
排 便	排便回数: 週7回 下剤の使用; 有	排便回数: 週11回 下剤の使用; <b>無</b>
運 動 (制限無)	運動は、すぐ疲れると言われる。散歩も転倒が怖いとのことで、拒否。	特別な運動は参加されず、 <b>リハビリ体操を継続して参加。</b>
精 神 面 行 動 面	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 幻視・幻覚症状がでていた。</li> <li>● ふらつきが多かった。</li> <li>● 血圧が高かった。</li> <li>● 他利用者さんとの会話が少なかった</li> <li>● 草取りをされた次の日、疲れを訴えてサービスを休まれることがあった。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 意識が高くなり、<b>ペットボトルを持ち歩く様になる。</b></li> <li>● 草取り・畑仕事の次の日に寝込むこともなく、体調不良でサービスを休むこともなくなる。</li> <li>● 幻覚症状もなくなり、ふらつきやめまいも減少。</li> <li>● 気の合う利用者さんと同じ曜日に変更したことで、<b>コミュニケーション、笑顔も増えた。</b></li> <li>● 血圧も低下。排便回数も増え、体の調子が良いと、喜びを感じておられる。</li> <li>● 1週間の水分・排便表をご自分で記入されるほど、<b>自分の体調に関心を持たれるように変わる。</b></li> </ul>

# 取り組みから学んだこと・感想

- ・普段の体調を整える事の大切さ、水分・食事・運動・排泄の4つを整えることで、認知症を防止できることを学んだ。特に水分の大切さについて実際に体感できて良かった。
- ・食事に関して、水分摂取量が増えたことで、唾液分泌、食欲の向上にも繋がった。
- ・水分の大切さを理解されたことで、普段の生活でも自分で水分量をチェックされるほど、意識が高くなった。
- ・チームケアで大切なことは、職員1人1人の気づきを無駄にせず、共通意識を持つことで新たな取り組みを検討し、認知症の重度化予防に繋がるものだと再認識した。

# その後のNさん

**他の方との交流が好きな方ではなかったが、実践  
塾後は交流を楽しみ笑顔も増えてきました。**

合同遠足にて



なかなか釣れないね〜



大きなイワナが釣れました！



焼きたて美味しいね～。



主治医  
病気の管理・薬の管理

※ 下剤使用

一過性脳虚血性発作  
高血圧症 虚血性大腸炎

- 幻視、幻聴
- めまい、ふらつき
- 同じ事を言う、訊ねる

水分：1260cc  
 食事：普通  
 排便：下剤使用、週7日  
 運動：すぐ疲れると言う  
 ほとんどされてない

脱水・低活動→便秘  
→認知力低下

医療

プライドを大切にしたい関わり

人生歴から人の交流が好きとわかる  
 →デイ利用日に気の合う利用者との会話→仲間作り

普段の体調を整える

水分：利用者さん向けの勉強会  
 好みの飲み物を提供  
 10種類のメニュー  
 ゼリーなど工夫  
 食事：何でも食べられる  
 排便：水分量の増やす  
 排便表の確認  
 運動：室内運動にセラバンド  
 リハビリ体操を2種類入れる

笑顔を取り戻す  
平穏な生活へ

慢性的な脱水,低体力改善

水分：1740cc  
 食事：常食  
 排便：下剤不要  
 運動：リハビリ体操  
 継続

幻覚症状、ふらつきやめまいもなくなりコミュニケーションも豊になり笑顔が増えた



# 実践塾の取り組み紹介 浜田市

浜田市では、平成24年度、介護事業所の職員と家族介護者とが年4回、認知症ケアについて一緒に学ぶ「認知症の重度化予防実践塾」を開催しました。



# 実践塾の取り組み紹介 しまねっとNES610

2014年1月15日NHKで放映紹介します

# 実践塾で感じたこと

## 実践塾

アドバイ  
ス  
実行



➡ 症状の改善

認知症ケアの向上に寄与

認知症  
予防教室



認知症  
サポーター  
養成講座



地域包括  
支援センター  
サポート医

# 総合的な認知症対策

# ご清聴ありがとうございました

(参考文献)

- 岡山県美作県民局主催 認知症重度化予防実践塾資料・報告書
- H22年度 岡山県福祉研究学会
- 高知市認知症重度化予防実践塾
- 浜田市認知症重度化予防実践塾
- 鳥取県認知症重度化予防実践塾
- 日本認知症グループホーム協会鳥取県支部重度化予防実践塾
- 家族で治そう認知症
- 認知症のケア 年友企画 (竹内 孝仁 著)
- 介護基礎学 医歯薬出版 (竹内 孝仁 著)
- 全国老施設協・自立支援介護ブックレット(食事・水・歩行と排泄)；竹内孝仁著
- 認知症はこわくない NHK出版(高橋幸男 著)
- 日清オイリオグループ株式会社,「冬の無自覚脱水症の危険」より抜粋
- 漫画：ヘルプマン25 認知症予防編 (くさか里樹)
- 認知症サポーター養成講座標準教材  
認知症を学び地域で支えよう GH協2011・9・10群馬大学山口晴保PPより
- 中通歯科診療所通信より