

## 別紙5 抄録

演題 「気持ちよくお風呂に入ろう！」 ～心に寄り添い、想いをカタチに～

(発表者) 黒瀬 典子 デイサービスセンター筆の都

(共同研究者)

### 【はじめに】

私がデイサービスの介護職として勤務し2年になる。入職して間もないころに研修を受けて大切だと感じたことは、信頼関係を築くこと。私は、相手の目を見て元気に笑顔で挨拶をすることを心掛けており、それに対して利用者様も元気な声で応えてくださる。お互いが笑顔になれる何気ない日常がとても嬉しく、私自身も頑張っていると思う瞬間でもある。

当デイサービスでは、「人と関わりながらしっかり動いて過ごし、入浴や排泄を済ませ家に帰ってぐっすり眠る」といった1日の生活リズムを整え、生き生きとした在宅生活が送られるように支援している。色々な病気や障害があったとしても、人と分かち合えたり、頑張っている姿を見ると、「私も頑張ろう！」とか、元気をもらえるとされる利用者様がいます。人と人との繋がって、できているこの時間を、少しでも笑いのある時間にし、心身ともに元気になってもらいたいと思う。

私は、資格取得後現場経験がなく、介護の知識や技術を改めて学び、介護の考え方や人の生理的な動きを介護技術に取り入れることをここで学んだ。また、基本的な介助方法では対応できない重度の方の介護技術の習得や、認知症のタイプ別ケア等実践しながら、たくさんの利用者様に会った。その中から認知症で言葉の意思疎通が難しく、何ごとにも強い拒否のあるY様との関わりの中で学んだことを報告する。

### 【事例】

Y様、79歳女性。広島県A町で生まれ育ち6人兄弟姉妹の5番目。高校卒業後、百貨店で経理事務を25年勤める。お見合い結婚し、子供を一人設ける。百貨店退職後はアルバイトや派遣などの仕事をしていた。60歳で仕事を辞めてからは、体操教室やバトミントン等の趣味活動に励んでいた。

67歳から5年間、民生委員として地域活動もされていた。性格は明るく、笑顔が絶えない人柄で、車の運転もされていたので活動的に過ごされていた。72歳頃から言ったことを忘れる、計算ができなくなった等を家族が気付き、脳神経内科へ受診し、アルツハイマー型認知症と診断される。介護保険を申請するまでは、何とか夫婦で過ごしていたが、令和3年頃より夫が一人で介護するのは難しいと感じるようになり、娘様の勧めもあり、介護保険を申請するが、サービスを利用する事を躊躇して

いた。一人で在宅介護をするようになり、段々痩せている父親を娘様が心配し、当事業所でサービスの利用開始となる。

### 【目標 初期】

- ・デイサービスの環境に慣れ、一日を穏やかに気分よく過ごすことができる

利用当初は、デイの雰囲気慣れていただくために遊びリテーションを通し、関係づくりから始めた。他者と関わるのは嫌いではない様子だったが、会話が成り立たない、ルールの理解力は困難、相手の体をバシバシ叩く行為や、「バカ」と口癖のように発言されるので、他の利用者様によっては嫌がられたり、立腹されたりした。ご本人も興奮する状況があり、一度その場から離れ、静かな場所で過ごすようになる。興奮や新しい環境に対しての拒否等の症状があり、認知症のタイプ別ケアの「身体不調型」と「環境不適應型」と判断し、体調を整えながら症状を落ち着かせるよう取り組んでいくこととした。

#### ① 脱水

来所時、お茶を勧めるがすぐに飲もうとしない。自分でマスクを取り、飲むという行為が理解できていなかった。職員がコップを手に渡し、どうぞと勧めるとそれからは自身で飲むことができた。デイサービスでは、来所時、入浴後、昼食時、14時、おやつ時と細かく時間設定をし、水分量の確保を促した。以前は、500～800cc 程度だったが、一日約 1000 cc以上摂取できるようになった。自宅では、食事の時にコップ一杯くらいと言われ、排尿が頻回だと負担が多くなると言われていた。水分不足で、便秘や身体機能の低下など起こすリスクがあるなどをご主人に伝え、自宅での水分摂取量の協力をお願いした。

#### ② 便秘

利用当初は排便管理ができておらず、周期もわからなかったもので、まず排便があった時に印をするカレンダーを準備しご主人の協力を得た。自然排便はあまりなく、5日以上排便がないこともあり、その時は坐薬を使用することにした。しかし坐薬を入れる際、痔があるので、かなり強い抵抗があり、興奮状態になる。排便のためとはいえ、毎回嫌な思いをさせるにはつらいだろうと職員間で話し、内服を提案した。主治医に相談し、しばらく様子を見ることにした。排便後はすっきりしたのか機嫌

もよくにこにこ笑顔が見られ落ち着かれていた。

### ③ 低栄養、運動不足による低体力

自宅では食事量にむらがあり、箸をなかなか持ってもらえず食べられない時があると言われていた。デイサービスでは六人テーブルで、他の利用者様がいる席に座ろうとせず、静かな離れた場所へ移動し、職員の食べる動作を見て食事を促した。1か月程度し、他の利用者様と一緒に席でも食べられるようになった。運動不足解消に、機能訓練指導員と一緒に外周を歩く運動を行った。

#### 【新たな目標】

・気持ちよく入浴する

#### ① 職員間で入浴介助技術の統一

介護技術においては、入職した際、基本的な介助法、介助者の立ち位置、手の位置、目線、体重移動など、細かく指導してもらった。利用者役にもなり、何度も職員間で練習を重ねた。現場で、排泄や入浴介助等を行い、たくさんの利用者様と接していくうちに、この基本的な動きが、利用者様の主体性を引き出し、お互いの信頼関係を築くことにより、無理なく介助できる方法だと実感した。

Y様にも一日を穏やかに過ごしていただき、気持ちよくお風呂に入っていたいただきたいと思い、入浴に取り組むことにした。来所時の様子観察から始め、表情が柔らかい時や怒りっぽい時等様々で、同時に排便カレンダーも確認するようにしている。できるだけ刺激を少なくするために、静かな場所に移動し、水分補給やバイタルチェックを行う。

服を脱ぐことから強い抵抗があり、初めの頃は、叩く、つねる、唾を吐くなどの行動があったため職員二人で対応していた。しかし、それが逆効果で余計に興奮させてしまうことになっていた。

浴室では、シャワーをかけようとするとき大きな声をあげ、腕を掴まれたり、洗面器でお湯をかけようとするとき、逆にお湯をかけられたりとかかなり苦戦していた。気持ちのよいお風呂ではなく、ただ嫌なことをされる場所となっていた。

Y様にとってよいケアができないかと、アドバイザー研修を受け、入浴に関わらずケア方針のアドバイスをもらい再検討した。一対一で時間をかけ、嫌な気持ちにならないようゆっくり声掛けをしながら関わることにした。徐々にそこまで興奮することなく服を脱ぐことができるようになった。浴室では、一度にお湯をかけるのではなく、タオルを濡らし、少しずつお湯に慣れてもらい背中を洗うこ

とから始めた。気持ちがいいと感じていただけたのか、徐々に落ち着かれてきた。時に「ありがとう」「ごめんね」と言われることがあり、何をされるのかわからない状況で対応したことで、不安にさせ興奮させてしまったことに気がついた。初めは、シャワーしかできなかったが、寒い時期になり浴槽に浸かるよう促した。職員が先に浴槽に入り、それを何度も繰り返すことで入水できた。湯につかると気持ちよさそうな表情をされ、私も成功した時はとても嬉しかったのと達成感を感じた。

## ② 成功体験を職員間で共有する

お風呂に入る一連の行動だが、失敗を繰り返しながら、一つの小さな成功体験ができるとそれを職員間で共有し、どの職員が入浴介助担当になっても成功できるようになってきた。

Y様との信頼関係を築き、安心できる場所になっていた。この小さな成功体験を積み重ねることにより、私は自信に変わった。

浴槽から出る時は、立つ、またぐという動作の理解が難しく課題となっているが、入浴後には笑顔も多く見られ、気持ちいいと感じていただけていると実感できている。

## 【おわりに】

認知症の方は、社会参加が難しい中、孤独や不安、さまざまな思いと葛藤しながら生きられている。その方がどんな場面で笑い、怒り、不安になるのか。ゆっくり接して行く中で、その方の生まれてから今日までの生活史を知り、生活スタイルや生き方などを理解し、行動を受け止める事が大切であるとY様を通して学び、実感できた。Y様は、お風呂に入りたいなど、具体的な気持ちを伝える事が難しいが、Y様がお風呂に入り笑顔になった瞬間、「気持ちがいい」と言われているような気がして、本当に嬉しく思う。その想いを大切にしていくためにも、今まで学んだことや感じたことを共感できる仲間をつくり、ご利用者様とご家族様の想いを理解し、ひとり一人に合ったケアを提案していきたいと思う。私はこれからも、認知症の方の心に寄り添っていきたい。