

認知症高齢者のための介護技術

—『その１：文字を使う』、『その２：部屋や設^{しつら}えを変える』、
『その３：利用施設の協力を仰ぐ、又は適した利用施設に変える』、
『その４．見守りと観察』—

地域生活研究者 若杉幸子

■はじめに

先にホームページで報告したが、2002年4月に心筋梗塞で入院し、退院してから軽い認知症になり、その後中程度の認知症と診断されて、一時期精神安定剤と睡眠薬を処方されたものの元気に過ごしてきた母が、この2007年11月、母にとっては突然の事故のような『誤嚥性肺炎』を起こして他界した。

2002年4月母が退院した直後から母の介護を開始した私はそれ以降2度の脳出血を繰り返した。脳出血は母の介護を開始する前にも起こしているのでそれを含めると4回になるのだが、最後の4回目に私は車椅子生活と嚥下障害と構音障害になって生還した。

しかし、母の介護はそれ以降も続き、私の入院期間を含めると母が亡くなるまで概ね5年半続いたことになる。

還暦直後身障者になった私は以前ホームページでその後の生活を報告したが、その中で認知症の母との暮らしについても報告した。

最近あらためて見ると、母の介護において私が実際に行った行動や作業等の中に「車椅子生活者が認知症の高齢者を介護するためには何が必要か。」という点に触れる内容がいくつかあることが判った。

その1つに適切な介護の方法、いわゆる介護技術がある。

そして、私は、これは介護者が私のような身体障害者でなくても必要なことであり、また、できることでもあると今は考えている。

そこで、私が工夫したいいくつかの介護技術の内、『文字を使う』、『部屋や設^{しつら}えを変える』、『利用施設の協力を仰ぐ、又は適した利用施設に変える』、『その４．見守りと観察』の4点についてここでまとめて報告しようと思う。

■その１：文字を使う

（１）文字による理解の前提

認知症は人それぞれで異なり、同じような対応が有効であるかどうかは判らないが、母のように文字を見ることができてそれを理解できる場合は有効であると思う。

特に、ベビーブーマー期の高齢者が増加する今日、現役の時仕事人間であった彼ら彼女らにとって、文字で示されること、文字による理解、論理的な説明などはこれまでの生活の延長線上にあると考えることができ、この方法は概ね馴染むであろう。

私と母との2人の生活の中で文字による方法が最初に成功したの

は食事に関する母の発言に対応した時である。

認知症の高齢者の症状の代表のように頻繁に紹介されてきた、『まだ食べていない』という発言に似た発言は私の母にも同様にあった。

母の場合は、食べても食べたことを直ぐに忘れるというのではなく、昼の時間がこないのに、あるいは夕飯の時間がこないのに、「ごはんを作るから、買い物に行きたいのでお財布を出してくれ」という類のものであった。

その違いは、母は男性のように食事を待つ立場に立った経験はなく、また高齢になっても91歳までは自立して一人で生活していたので、食事といえば自分で作るという意識が強く残ったということからもたらされたのかも知れない。

認知症でも男性の場合、あるいは女性でも老後を家族と同居していて、長年食事づくりから遠ざかっていた場合の発言と母の発言とは異なるであろう。

当初、私は「ヘルパーさんが作ってくれるから、できるまで彼女に任せて待ちましょう」と何度となく語りかけていたのだが、この発言が頻繁なので何とかならないものかと考えていた。

幸い、母は文字を読むことができ、理解することもできたので、まず初めに、食卓の傍の壁にかけてある時計の上部に次のような食事の時間を書いた紙を貼り、発言の度にそれを一緒に読むことにした。

『朝食は8時です。』、『昼食は1時です。』、『夕食は6時です。』と。

このようなことを繰り返し行っていると、1年後位には、発言の度に私がその紙を指差すと、母はまず紙を見て次に時計を見て、『今は11時だから』と言って、昼食のことは言わなくなった。

私はこれが成功すると、食事のことから気を紛らわすために、他の話題や他の仕事を彼女とやることにした。

勿論、その後も彼女を一人にしておくと、また直ぐに食事の発言を始めることもあったが、その時は何度も同じ方法でやった。

これ以降、以下に具体的に示すようないろいろな試みが重なって効を成し、2007年春頃には、「本当に母は認知症なのだろうか。」と思うほど、言葉や紙に示した文字でいろいろなことが理解できることが判り、介護者の私の手を軽くした。

(2) 文字による介護技術

①繰り返される『食事についての発言』を解決するために

最初は、午前11時頃、あるいは午後5時頃になると、『お腹がすいた』という言葉であった。

母のこのような発言に対して、最初私は時計を指差して、「まだ時間じゃないから待っていきましょう。」と対応していた。

ヘルパーが昼頃来るようになり、午後1時に昼食が出されるようになってからは、キッチンの近くのテーブルに座って調理の様子を見ていた母は、自分の食事がテーブルになかなか出されないことに気なり、「お昼を買いに行くから財布を出して」と食事の催促を遠まわしに言うようになった。

ヘルパーが目の前で行っている食事づくりが自分のためではないと思ったのか、あるいは自分の食事は自分で作るという習慣がそうさせたのか、あるいは、「お腹がすいたから何か作って下さい。」と自分

の食事づくりを他人に頼んだ習慣がなかったためか、自分で食事を作るという彼女にとってはしごく当たり前の発言をするのであった。

そこで私はまず、食事の時間を彼女に知らせる方法、いつでも食事の時間を知ることができる方法、何度でも食事の時間を示すことができる方法について考えた末、前述したように、『朝食は8時です。』『昼食は1時です。』『夕食は6時です。』と書いた紙を時計の直ぐ下に張ることにしたのである。

また、デイサービスのある日はデイから帰った夕方頃、デイのない日は昼寝後の3時のおやつの後あたりに、夕食について言うことがあったので、このような時は、『夕食は6時頃に用意しますので、安心して待っていて下さい。』という紙を見せながら伝えることにした。

このように、食事については彼女が発言するたびにこの方法を用いた結果、前述のように1年後位には食事に関しては私も母も穏やかな日々を送ることができるようになった。

以上、繰り返される『食事についての発言』を解決するために私が行った『文字による』介護技術をまとめると次の通りである。

- 『朝食は8時です。』『昼食は1時です。』『夕食は6時です。』
- 『夕食は6時頃に用意しますので、安心して待っていて下さい。』

②夜間の居宅内での徘徊と介護者の睡眠不足の解消のために

この方法は、次の『■その2：部屋や設^{しつら}えなどを工夫する』と連動して成功したものであるが、この方法と連動しないで最初に行ったときのことからまず説明しよう。

母は夕食を食べると直ぐにパジャマに着替えて歯を磨いてから自分の和室のベッドに入るのが常であった。

ベッドに入るのが早いためか、夜間数回起きてトイレに行くが、帰りに次のようなことを行い、寝ている私をたびたび起こした。

- ・ 台所で朝食の仕度をする

朝起きると電気釜にお米が入っておらず釜が空焚きになっていることが何回かあった。これに対しては電気釜を台所から私の寝室に移して対応したのだが、朝食を作るという意識から発したと思われる夜間の台所仕事はその後も形を変えて続き、私の睡眠を著しく脅かした。

- ・ 台所で洗い物や片付けなどを行う。

夜間水切り籠に残ったままの茶碗やなべ釜を布巾で拭いて食器棚や流しの下に片付けたり、居間の棚の整理をしたりした後、疲れるとベッドに戻るということが何度となく繰り返されたため、私の睡眠不足が重なった。

最初は夜間、『今は夜です。ベッドに戻ってまだ寝ていましょう。』という文字を書いた紙を母の部屋からトイレに行く通り路にある居間のテーブルと食卓の上に合計2箇所置くことでそれに対応した。

また、明け方にはその紙を『朝食の仕度は8時すぎに〇〇がしますので、何もしないで待っていてください。』という紙に置き換えて対

応じた。

母がトイレに行った帰りにこの文字を読んでもくると、台所の用事をせずに直ぐにベッドに戻るのだが、紙を見てからトイレに行くと、帰りに読んだ内容を忘れて台所の作業に入ってしまうことがあるのでこの方法はあまり上手くはいかなかった。

しかし、ある時期に起きた様々な出来事が重なって、その後次の『■その2：部屋や設えなどを工夫する』ことと文字で示す方法との両方の工夫が重なった結果、十分な成果を上げる事態が起きた。

それは、次の項目で説明する『設えを工夫する』と共に、この紙をこれまでのように母がトイレに起きて通る居間ではなく、トイレで便座に座って直ぐ前面の壁に画鋏に紐をつけて吊るすことにした時である。

この方法で行った結果、母がトイレに入って便座に座ると直ぐに、夜間では、『今は夜です。ベッドに戻ってまだ寝ていましょう。』という文字が目に入るので、用を足してパンツとパジャマのズボンを上げるとすぐにベッドに入るようになった。また、明け方にその紙を裏返して『朝食の仕度は8時すぎに〇〇がしますので、何もしないで待っていて下さい。』という文字の紙に変えることで、私が朝食に呼びにくまで、母はベッドの中で静かにしているようになった。

このような具合で、夜間の居宅内での徘徊は殆どなくなり、私の睡眠不足も解消されたのである。

以上、夜間の居宅内での徘徊による介護者の睡眠不足の解消のために私が行った『文字による』介護技術は次の通りである。

○『今は夜です。ベッドに戻ってまだ寝ていましょう。』、『朝食の仕度は8時すぎに〇〇がしますので、何もしないで待っていて下さい。』

③家族の帰宅を安全に待ってもらうために

車椅子生活者になる前は母と同居せずに隣居していたのだが、この方法はその時から行っていたものである。

母がデイサービスに行っている曜日に私は医者にかかるようにしていたのだが、交通事情や病院側の診療の都合で母がデイサービスから帰る時間までに帰宅できないことがたびたびにあった。

そこで、そのことで母が不安にならずに一人で安全に私の帰りを待つことができるようにするために最初に考えたのがこの『文字による方法』である。

この時の文字は、『〇〇は医者に行ってきます。夕方には帰りますので、昼寝でもして待っていて下さい』という文言であったが、この紙を、母が帰ってドアを開けると直ぐの居間の左側にある食卓の上においておく。また、この内容をデイサービスの連絡帳に予め記載しておき、職員がドアの鍵を開けて母を室内に入れる時に同様の文章を読んで母に伝えてもらうことに頼んでおく。

このようにすると、1～2時間程度帰宅が遅れても問題を起こすということもなく、安心して待っていてくれた。

以上、家族の帰宅を安全に待ってもらうために私が行った『文

字による』介護技術は次の通りである。

○『〇〇は医者に行ってきます。夕方には帰りますので、昼寝でもして待っていて下さい。』

（３）他の事例への適用について

母と２年近く一緒に利用したデイケアにおいて、私が行ってきた文字の利用を適用すれば高齢者自身も安心した１日を過ごすことができ、職員の対応ももっとスムーズに行えるのではないかと思った事例をここで２つ紹介したい。

①費用の心配をして昼食をとりたがらない高齢者に

昼食が自分の前に運ばれてくると、Ａさんは、「この費用はいつ誰が払うのか。」ということが気になって食事に手をつけないことがよくあった。

職員が、「これは既にご家族が払っていますから、今日は費用は要りませんから安心して召し上がって下さい。」と言うと安心して手をつけるのであったが、暫くすると、また、このことが不安になったのか、食事の手をやめて食べようとはしないのである。

職員は食事の度に同じ対応をしながら、毎回食事を終えるということが続いたのを何回も目にした。

このことを見ると、私は他人事ながら、おせっかいではあるが、「母のような文字を使用すればＡさんは毎回安心して好きな食事を取ることが出来るのに。」と思うようになった。

Ａさんにふさわしい文言は、『費用は既に息子さんから頂きました。今日は費用は要りませんから安心して召し上がりください。』となるであろうか。この紙を食事が乗せられているトレイの横、直ぐに見える位置に並べておいておくで見やすいであろう。

Ａさんは、元気な頃は結婚する前から家族の先頭に立って仕事をしてきた人であるらしく、様々な点で理論的であり、理屈に合わない曖昧に済ませることができない性格のように見受けられた。

そこで、私はこのような文字による説明がＡさんにふさわしいと思った。

以上、費用の心配をして昼食をとりたがらないＡさんにこの『文字による』介護技術を適用すると次のようになるであろう。

○『費用は既に息子さんから頂きました。今日は費用は要りませんから安心して召し上がり下さい。』

②帰宅時間を気にして荷物を取りに行こうとする高齢者に

デイケアを利用している時、母もそうであったが他の数人の高齢者にも同様のことが見受けられたのでこの方法が適用できると考えた。

昼食を終えて昼寝から帰ると、母は良く自宅に帰る仕度を始める。

朝、職員が手提げやコートなどを皆から預かって一箇所に置いた棚の所に行って、自分の手提げとコートを見つけて自分が座っているテーブルの上に置くと安心するのであった。

職員がこの行為を見つけた時には、「未だ帰りません。帰る時にな

ったら渡しますから安心して待っていて下さい。」と職員が声かけをするので、手提げとコートを職員に渡すのだが、また、数分後には同じ行動をとった。

他の男性数人についても同様であったが、特に、利用を開始して間もない高齢者によく見受けられた。

このことを見ると、私は他人事ながら、おせっかいではあるが、「母のような文字を使用すればこれらの高齢者は毎回安心してデイの生活を過ごすことが出来るのに」と思うようになった。

これらの高齢者にふさわしい文言は、『未だ帰りません。帰る時になったら荷物を渡しますから安心して待っていて下さい。』となるであろうか。この紙を昼食後あるいは3時のおやつの前などにテーブルの上の直ぐ見える位置におくと見やすいであろう。

母は自立して暮らしてきたせいか、何事も理解しないと決めないというところがあり、また、同じ行為を行う母よりも随分若い男性たちにも同様の性格が見受けられた。そこで、私はこのような文字による説明がこのような行為を繰り返す高齢者にふさわしいと思った。

以上、帰宅時間を気にして荷物を取りに行こうとする高齢者にこの『文字による』介護技術を適用すると次のようになるであろう。
○『未だ帰りません。帰る時になったら荷物を渡しますから安心して待っていて下さい。』

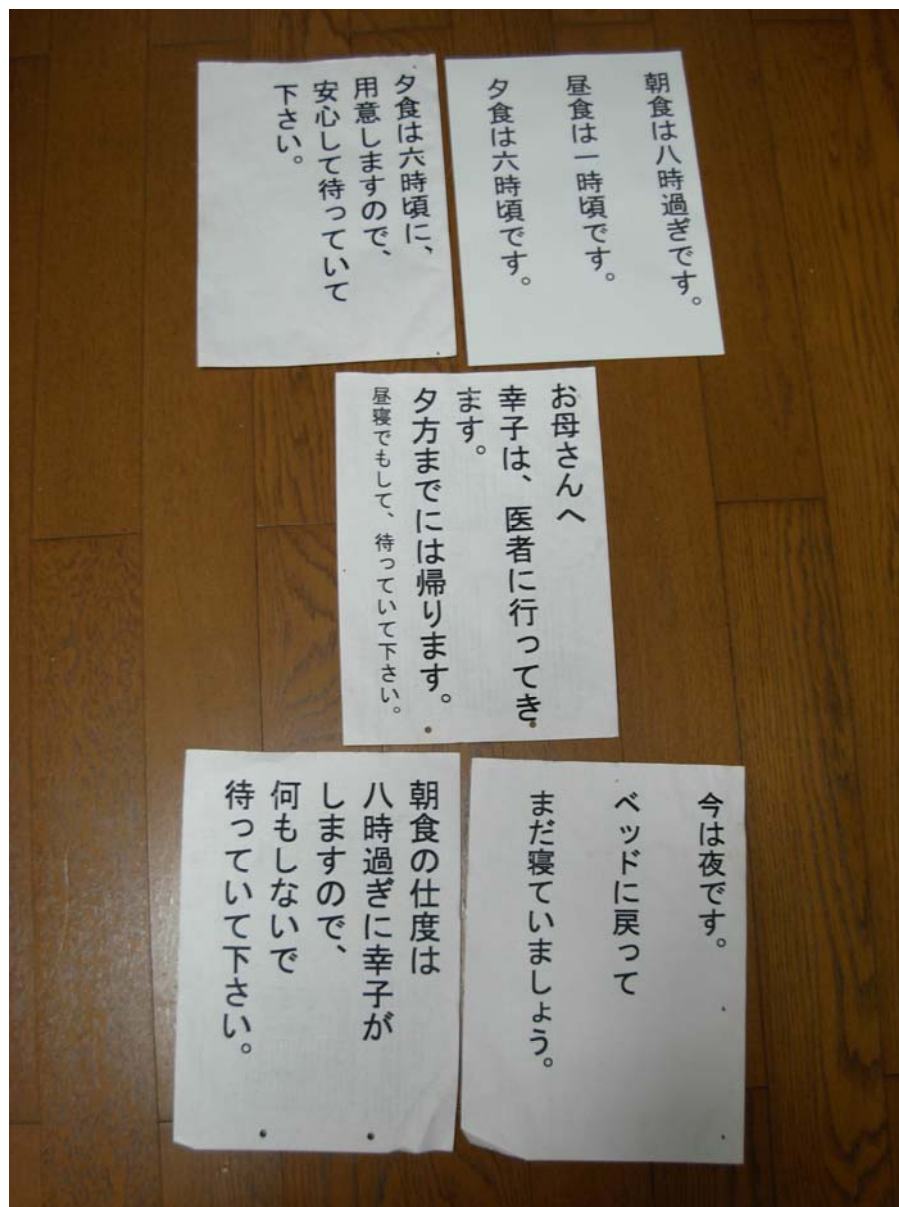


図 私の家で使っていた『文字』

■その2：部屋や設^{しつら}えを変える

(1) 夜間の転倒防止と介護者の睡眠不足を解消するために

①トイレに工夫を施す

母は夕飯を終えると歯を磨き、パジャマに着替えてベッドに入る。ベッドに入ってから本格的に寝るまでの時間、7時から9時頃までは15分から30分位おきに、また、それ以降明け方までは1時間から2時間おきに起きてトイレに行っていた。

私が入院する前、『隣居』していた時、夜間泊まっていた時には、1回トイレに行く度に、居間から廊下のドアを開けて閉め、トイレのスイッチを付け、トイレのドアを開けて閉め、用を足すために便座の蓋を開け、トイレを終えて自分の部屋に戻るまでにこれと反対の動作を繰り返す。このような繰り返しの動作によって、ボタン・ボタンというドアや便座の蓋の開閉音が1回トイレを利用する度に10回、1晩に10回トイレに入ると仮定して合計100回発せられた。

そのため、この度重なる音は、トイレを隔てた反対側の部屋に寝ている私の睡眠を著しく脅かした。

そこで、私はこの睡眠不足を解消するためにトイレに次のような工夫をすることにした。

母がベッドに入ると毎日直ぐに、居間からトイレに向かう廊下のドアが閉まらないようにドアの上部にあるストッパーをかけ、母が簡単には取り外せないようにゴムで固定した。

また、便座の蓋が閉まらないように便座の蓋をガムテープで水槽(タンク)に固定した。

トイレのドアは住宅改造の際、カーテンに変えたのでドアの開閉音はしないが、カーテンの開閉音を失くすためにカーテンの留め金をカーテンレールの両端のフックのループ状の金具に止めて固定した。

このようにトイレに工夫を施したことで私の夜間の睡眠は概ね確保されたのであった。

以上、夜間の転倒防止と介護者の睡眠不足を解消するために私が変えた設えは『トイレ』であり、これをまとめると次の通りである。

- トイレに向かう廊下のドアを夜間のみ開けたままにする
(夜間のみ閉まらないようにする)
- トイレのドアをカーテンに変える。また、この時カーテンの両端をフックに取り付けて開閉できないようにする
- トイレの便座の蓋を開けたままにする
(閉まらないようにする)

②部屋を変える

デイケアから送ってきた職員が「顔と足に青いあざがありますが、転倒したのでしょうか。」と聞いてきたことがあった。

私は目が不自由なので、朝「おはよう。」と挨拶しても普段は母の顔を凝視することはなかったが、この時は片目を閉じて右目で凝視す

ると確かに眉毛の上に青いあざが見えた。

翌々日、別のデイサービスから電話があり、「顔にあざがあるが転倒したのか。」と聞かれた。帰った母の顔を見ると今度は別のところで鼻の横に青いあざが見えた。

夜間音がしないことやあざの位置などから、トイレから戻って畳の部屋を歩いた際、ベッドの手すりの直角部分にぶつかり、膝を折った形でしゃがんだ時に打ち付けたのかの知れないと思われた。そこで、その時は直ぐに、ベッドの手すりの直角部分を戻してまっすぐな状態で使用するよう変えてそれに対応した。

その数日後夜間大きな物音で起きてみると、今度は居間の椅子の前で転んでおり、どうやらトイレに行こうとした際、居間の椅子に捕まり損ねて転んだらしいことが見て取れた。

しかし、現状の設えのままでは居間兼食堂の中央部は間取りの関係で手すりを付けることはできないので、その時は私の部屋とすぐに交換してそれらの危険に対応することにした。

この時交換した部屋はマンションの北側の小さめの洋室であり、通常は日中学校に行っている子供用に当てられる部屋であった。

高齢者が単身で住む場合の居室としては、通常南側の日の当たる和室にすることを考えると、母にこの部屋に住み替えてもらうことに私は多少抵抗感を覚えた。また、昭和初期に建てられた戸建て住宅の様式の一部では、玄関脇の小部屋は、『女中部屋』、あるいは、『書生部屋』などに当てられていたという情報を得ていた私はこの家の主人である母に北側の小さい洋室に移ってもらい、私が日の当たる母の和室に移ることに少し躊躇いがあった。

しかし、この部屋は位置的にトイレが廊下を隔てた真向かいにあり、ベッドの柵、引き戸の裏表、廊下を隔てた真向かいのトイレの壁やドアの裏表などに概ね70～80センチメートル間隔に手すりがあるので、歩行の安全面から安心ではあった。

さらにこの時期、嘔吐と水分補給のための点滴と栄養補給のための流動食という状態が1週間～10日ほど続き、夜間トイレに起きられない事態が続いたことと、このために就寝前の精神安定剤と睡眠薬の服用ができないことが重なり、その後は就寝前の精神安定剤と睡眠薬を服用しなくてもトイレに起きる回数が3～4回程度と著しく減少したことがあった。

勿論、このような病気の症状が回復した後では、トイレの回数はこれまでのような回数に戻ったが、母が夜間何回トイレに行こうとも、部屋を変えたことで私の睡眠に影響を及ぼすことはなく、また、母の睡眠不足についても昼寝を毎日30分～1時間程度欠かさず実施することで問題が生じるということではなかった。

このように、部屋を変えたこととこれらの偶然の出来事が重なった結果、就寝前の精神安定剤と睡眠薬の服用による転倒の危険と母と私の睡眠不足は殆ど一気に解消されたのであった。

以上、夜間の転倒防止と介護者の睡眠不足を解消するために私が行った介護技術は次の通りである。

○適した部屋に変える

■その3：利用施設の協力を仰ぐ、又は適した利用施設に変える

(1) ショートステイにおける文字の紙の利用の協力依頼

ショートステイの利用を考える際、家族が心配することの1つに、「家族と高齢者との間にこれまで長年培った『遣り易い生活習慣』が、たった1週間程度のショートステイの利用期間に悉く崩壊しはしないか。」ということがあるであろう。

私と母にとっては上記の文字の利用がそれであった。

そこで、私はショートステイを利用する時には概ね毎回、お願いごとを記した数枚の手紙を作って予め職員に渡し、利用日までに施設側で対応を検討して頂いてその返事を貰うようにした。

例えば、『文字の利用』に関しては次のようなものである。

○メモの利用について

耳が遠いこと、言ったことをすぐ忘れること、同じことを何度も尋ねることなどがあるため、家では基本的な生活については以下のようなメモ（A4版）を利用し安心してもらいます。

本人は文字を読むことができ、理解することができますので、この方法で成功しています。

①夜用のメモの利用と夜間の行動に対する声かけのお願い

○夜間や明け方の不安を解消するために、夜間や明け方便所に起きた時に判りやすいよう、便所の便器の前のドアに透明ファイルのメモを画鋏で吊るして利用する。

最初のメモは就寝時頃に、次のメモは明け方頃、透明ファイルを裏返して置き換える。

○夜間利用していただきたいメモは以下の2通りです。

- ・ 「今は夜です。ベッドに戻りましょう。まだ寝ていきましょう。」
- ・ 「朝食は八時過ぎです。こちらで用意しますので、何もしないで待っていて下さい。」
- ・

②日常のメモの利用についての提案

○食事時間：例えば「朝食は八時過ぎです。」「昼食は一時頃です。」「夕食は六時頃です。」

また、夜間の徘徊を防止するために家で利用していた文字による方法を施設にお願いするに当たっては、まず、『個室かどうか』ということが重要であった。

その理由は、この方法で行うと、①安定剤と睡眠薬の利用をお願いしないで済むこと、②トイレ後の夜間の徘徊や別室への侵入や自分の部屋が判らなくなることが防止できることなど、複合的な効果が得られるのだが、その効果が十分に発揮されるのは、『トイレの便器の前面の壁に文字の紙を画鋏等で吊るして利用する』ことが可能な場合であるので、そのためには個室であることが重要であったからである。

しかし、2人部屋でも4人部屋でも、夜間の職員の勤務体制が通常の仮眠以外日中と同じである場合は人数が少なくても対応は可能であり、そのための別の方法についても私の方で提案することもできたので、できないことはないとは私は考えていた。

しかし、個室の場合でも、「できる」と引き受けていたにもかかわらず実際は行わず、職員によっては初めから予想されるような理由、例えば、『施設の壁に画鋲は留められない。』という理由で別の方法を試みることもなく、預けた紙を放置したままであったことも見て取れた。

このように、文字の利用についてショートステイでは安定した協力がなかなか得難いことが判った。

（２）補聴器の利用の協力依頼

①小規模デイサービスへの変更と補聴器の利用の協力依頼

私も一緒に1年間利用したデイにおいては、母は耳が遠いためか、いつも静かでおとなしい高齢者であった。トイレや風呂なども一人で利用できる母は、施設の職員から見て恐らく手のかからない利用者であったに違いない。

しかし、職員の話も、隣の人のお話も、テレビやビデオなども見聞きできずに1日中椅子におとなしく座ったままの生活は母にとって少しも楽しいものではないことも見て取れたのである。

それよりも何よりも心配なことは、耳が不自由なために『手洗い、うがい』という衛生面での安全性が損なわれる事態を何度となく目にしたことである。

デイでは食事の前に体操を行い、その後、『手洗いとうがい』をしてテーブルにつくのだが、体操後職員が全体の利用者に対して声をかける『手洗いとうがい』の声が母には聞こえないために、皆が手を洗っている間は体操をした椅子に座ったままいて、皆がテーブルに着くと手洗いもしないまま自分も皆と一緒に食事のテーブルに着くということが多く見られた。また、手洗いに行っても、石鹸で洗うことが習慣になっていた明治生まれの母にとって、最近のポンプ式の洗浄液で洗うという習慣はないので、声掛けをして使い方をその都度説明するとか手にとってくれるとかしない限り、自分からこれで洗浄することはなく、ただ水で洗うだけであることを再三目にしたのである。

この衛生面での心配は昼食時だけでなく、特に、手で食べることの多い3時のおやつにおいて大変気になったことでもあった。

私が気づいた時には声掛けをして手洗いに連れて行くようにしたが、耳が遠い高齢者に対する衛生面や安全性にかかわる行為に関して、全体に対する情報提供だけでなく、個別にきちんと毎回対応することは何をおいても必要であると思ったのが、確実に安定した形で実行されることはなかなか難しいことが判った。

耳が遠い高齢者に衛生面や安全面で個別に対応することが難しいのであれば、個別に対応されなくてもよい方法を利用者の方で考える必要があると思い、ある時デイの職員に補聴器の着用について協力依頼を打診してみた。しかし、職員の手がないなどの理由で協力を得るのはなかなか難しいことが判ったので、それ以降私が利用する曜日以外、母がこのデイで補聴器を着用することは断念した。

それから1年後、「規模の大きいデイサービスよりも、お母さまの行動をよく見守り、観察できる小規模なデイサービスを利用してみてはどうか」というあるグループホームのケアマネの助言を受けて、これまで長年利用していたもう1箇所の比較的規模の大きいデイサービスの事業所が同じく経営している小規模なデイサービスに変更してみた。

いつものように、デイサービスを利用するに当たり、デイサービスに様々なお願いを手紙にまとめて出したのだが、その中で、『補聴器の利用』に関する協力依頼についても打診してみた。

その結果、補聴器の利用に対してこの事業所は初めて協力してくれたので、ここで紹介したいと思う。

『補聴器の利用』に関する協力依頼は次の通りである。

○補聴器利用のお願いと利用時の諸注意について

耳が遠いため、デイでは1日黙ったままで、楽しめないようです。(右耳の聞こえが悪い。)

スタッフが補聴器の着脱、電源の切り替え、電池の交換などを面倒でなければ補聴器を利用させて頂きたい。

目が悪い人には眼鏡が、歯が悪い人には入れ歯が、足の悪い人には車椅子や杖が必要な様に、耳の遠い高齢者には補聴器が必要と考えます。着脱方法は機種による大差はないと思われるのでご面倒でも介護技術研修の一環として職員一同で取り組んで頂ければ幸いです。

- ・朝、装着して送り出しますので、風呂がない日は着けたまま帰宅させて下さい。

- ・風呂のある日は入浴前に取り外し、入浴後に着けてください。

- ・着けていて『ピー』という音がするのは外れている証拠なのでそのままにせず、装着し直して下さい。そのままだと1日中雑音の中で過ごすことを余儀なくされますので・・・。

- ・電源を『オン』にしているのに『ピー』という音がしないのは、電池が切れている証拠です。新しい電池と交換して下さい。電池のスペアを入れておきます。

(注) 昼寝した時、枕元に取り外したままにすることがあるかも知れません。電源が『オン』になっているので「ピー」という音が聞こえて所在を知らせてくれる筈です。(何時間も放置したままにすると、電池が消費されてすぐなくなりますので、早めに見つけて電源を切る必要があります。)

面倒であれば、利用を中止するも可。あるいは食事の時、皆で集まって会話する時、テレビを皆で見る時などに限って装着するというだけでも良いと思います。

利用を変えた小規模なデイサービスで、母は初めて個別に対応したケアを受けることができたのだが、『補聴器の利用』に関する協力はその中でも小規模施設の利用の効果が最も上がった介護技術であった。

小規模のデイを利用して帰った日は、顔色もよく機嫌もよく、楽し

く過ごしたことが判った。

家に帰って自分からテレビを見るようにもなり、デイに行かない日、朝から補聴器をつけると嫌がらずに積極的に耳を持ってきて付けさせてくれ、また、元気であった当時のように一緒にテレビを見ることさえあった。

たった週2回の利用とは言え、小規模なデイにおいて補聴器を利用できる効果は大きいと感じた。

無論、小規模なデイでは日常的に散歩に連れ出してくれること、集団として『いっばひとからげ』に扱われるのではないこと、『自分がきちんと正面から相手にされている』という精神的な安心感や安定感が得られることなどもこの効果と無縁ではないであろう。

以上、利用施設の協力を仰ぐ、又は適した利用施設に変えるということで効果を得た介護技術は次の通りである。

○小規模デイサービスへの変更と補聴器の利用の協力依頼

②他の事例への適用について

母と2年近く一緒に利用したデイケアにおいて、補聴器の協力依頼が受け入れられれば、高齢者自身もより楽しい1日を過ごすことができ、職員の対応ももっとスムーズに行えるのではないかと思った事例をここで紹介しよう。

デイの利用開始から直ぐに1人の男性が補聴器を利用していることが判った。

その訳は彼の補聴器が常に『ピー』という音を発していたからである。

母の場合もそうであったが、彼も若い頃から付け慣れているというようには見えなかった。高齢になってから付け始めたために付け方や取り外し方や騒音を発しても改善する方法に慣れていないことが見て取れた。

朝、デイに到着したばかりの頃には騒音はしないのだが、暫くすると午前中から騒音が聞き取れるのであった。しかし、彼はこれを改善することもなく、また、職員もこれに気づいてか気づかないのか、付け替えてあげるといふこともしないまま、1日中過ごし、帰りを待つということが多く見受けられた。

私は当初この様子を見て、自分から彼に申し出て、取り外して付け替えようかと思ったが、利用者同士でお世話し合うことを嫌いがちなデイの立場に配慮して、職員が通るたびに小声で何気なく、「〇〇さんの補聴器は外れているみたい。騒音を1日中聞かなければならないのは気の毒ね。」言うようにした。

しかし、〇〇さんの補聴器の外れについて、その後もここの職員が積極的に動くことはなかった。

認知症高齢者にとって、補聴器以外でも多くの事柄において『不安』や『不快さ』を感じながら暮らしていることが想像されるが、補聴器をきちんと装着することで不快感が追加されることがないのであれば、また、少しでも1日を楽しく過ごすことができるのであれば、1日数回で済むことであるから、その人だけに数分でもきちんと向き合

うことはできないものかと考えた。

しかし、できないとすれば母の場合のように、家族の方でより適した利用施設を積極的に求めることは必要であろう。

(3) 入れ歯の洗浄と口の中の清浄化の協力依頼

ショートステイを利用したために、家での習慣が失われて自宅に帰った時に介護者が困ることの1つに歯磨きの習慣がある。

私はショートステイを利用するにあたり前述と同様、このことについても施設側に協力依頼の手紙を渡すことにしてきた。

以下がそれである。

○入れ歯の洗浄と口の中の清浄化のお願い

家では起きた時と寝る時にブラシに歯磨き粉をつけると自分で磨きます。

また、入れ歯は寝る時にもつけているので、ポリドント等による洗浄はできずにきました。

しかし、ショートステイを利用するようになって、最近は歯磨き粉をつけた歯ブラシを口に咥えたまま、ブラシを使わず、入れ歯を手で水洗いするだけという習慣がついてしまったようで、部屋中きつい口臭が漂います

そして、ショートステイ利用後は歯医者へ磨き・洗浄・消毒に行くという手間が増えました。

つきましては、歯ブラシに歯磨き粉をつけただけで立ち去らず、歯ブラシを入れ歯に当てて磨いていることを確認してから立ち去って下さい。

面倒がりますが、まだ自分でできると思いますので、宜しくお願いします。

ショートステイを利用した期間中、上記の『お願い』の通りに実施して頂けたかどうかという点に関しては、ショートステイから帰ってきた母の歯の臭いですぐに判明するので大変判りやすかった。

実際母は、「どうすれば1週間程度でこのような臭気を発するようになるのか」、理解できないほどの状態で帰ってきたのである。

彼女が帰ってベッドに入った翌朝の彼女の部屋は、部屋に入るのさえ耐え難いほどの臭気が充満していた。

この臭気は家に帰ってからのいつもの歯磨きに戻れば、数日の内になくなくなることが判ったので、ショートステイでは朝夕合計2回歯を磨くために個別に対応することさえきちんとなし難いことがすぐに判った。また、ショートステイ利用後歯医者へ入れ歯の歯磨き・洗浄・消毒に行くことで、次のショートステイ利用に備えるという、家族にとっては有難くもない習慣がついてしまった。

歯磨きについての見守りが1週間放置されたことについては理解し難かったが、『入れ歯の洗浄と口の中の清浄化のお願い』が全く省みられなかったことは残念なことであり、また、それよりも何よりも、

傷ついた歯茎からの苔や菌などの進入を考えるとぞっとした。

■その4. 見守りと観察

母がショートステイを利用するときに手紙を書いてショートステイに提出したいくつかの依頼事項については、結論から言うと、大規模な中間施設を利用したショートステイでは依頼事項は概ね果たされ難いこと、そしてまた、ここででは高齢者が個人として少しの間でも正面からきちんと見守られることは期待できないことが判った。

依頼事項が守られない理由の内、『ショートステイでは依頼事項は概ね果たされ難い』原因を端的に言うと、家族の依頼事項が現場のスタッフに正確に伝わるしくみがないことによるものと考えられる。

これは次のような現場の状況が示している。

私たち家族が高齢者をショートステイにお願いする時、例えば、私のようにお願いの手紙を書いて説明するとき、最初の相手は概ねショートステイの責任者である。

責任者に説明して渡したこの内容は当日のスタッフの責任者にも私から再度説明することがあるが、当日母を担当するスタッフには逐一説明する時間もないので、肝心の母を担当するスタッフにお願いの目的や主旨や具体的な方法等が正確に伝わるという保証はない。

また、スタッフの責任者から当日母を担当するスタッフに依頼事項が口頭で伝えられる場合には、その時点でお願いの主旨や目的などが変わることも想定される。

更に、母を担当するスタッフが昼夜交代することが通常あり得るので、夜間のお願い事の多い母の依頼事項がこの段階で正確に伝わって遵守される可能性は更に低くなる。

このように、比較的規模の大きいショートステイでは、仕事のしくみに問題があり、家族の依頼事項が実行される可能性は低いということが判る。

依頼事項が守られない理由の内、『正面からきちんと見守られることが期待できない』原因は介護する高齢者の人数の多少にあるのではなく、1人の高齢者を正面からきちんと見守り、観察する能力とノウハウが欠けていることにあると考える。

最近読んだナイチンゲールの著書（『対訳 看護覚え書』）の中で彼女は観察の大切さについて次のように記録している。

「……。そして看護婦を天職とする私たちにとっては、この観察ということが必須条件になるのです。なぜなら、これは断言できると思いますが、正確な観察力さえ見につけていれば有能な看護婦であるということにはなりません、正確な観察力を抜きにしてはどんなに献身的であろうとも看護婦の役目は果たし得ないからです。」^{（注1）}

時代はナイチンゲール当時の状況とは異なるし、また、個人の資質に言及するつもりはないが、高齢者介護において介護担当者一人ひとりが観察力を身につけるということは大切なことであると思う。

家族は勿論、介護の仕事場においてもこの能力を育むことは不可欠であると思うが、現場ではこれが欠けていると感じた。

家での状況を見てみよう。

いつの頃からか、母は朝の着替えの時によくパジャマの上から普段着を着てしまったり、夕方パジャマに着替えるときにセーターを着たままその上からパジャマを着てしまったりすることがみられるようになった。

しかし、これらのことは1度数十秒程度母の着替えをその場で見守っていれば判ることなので、そのような状態を1度でも見たときには、その後そのことについて十分見届けて一緒に直すことで解決した。

また、歯磨きについても同様で、歯ブラシに歯磨き粉をつけて、そのブラシを口にくわえたまま、入れ歯は水で洗うだけということがみられるようになった。1日2回歯磨きをしても水で洗うだけでは洗わないよりはましたが汚れや臭いは取れない。歯磨きについては時々寝る前に磨かずにすぐベッドに入ることもみられた。このようなときにも1度数十秒程度母の歯磨きの様子をその場で見守っていれば判ることなので、そのような状態を1度でも見たときには、その後そのことについて十分見届けて一緒に直すことで解決した。

私はこれだけでなく、多くの生活行為についてこのように見守ることで様々な問題を発見してきたが、先の文字による方法はこの見守りや観察の成果である。

介護に携わる現場の状況を見てみよう。

私はこれまで母がショートステイを利用するに当たり、依頼事項の1つとして『声かけ』をお願いしてきた。

また、声かけだけでなく、声かけした生活行為が完了するまで見届けて確認するようにもお願いしてきた。

つまり、職員に声かけをお願いする時には、直ぐにその場を立ち去らず、確実に実行されたことを見届けることも併せてお願いしたのである。

声かけについては、このような『見守りと観察』を確実にお願いするために、次のような依頼を行ってきたのだが、前述の依頼事項と同様、これがきちんと守られることはなかった。

○ 声かけについて：声かけをした生活行為は完了したことを最終的に確認して下さい。

生活に必要な様々な生活行為について声かけする場合は、声かけしただけで終わらず、行為が終了したことを最終的に確認して下さい。例えば、以下のような生活行為について・・・。

①布製パンツと紙オムツの着用と交換：着用時のお願い

②パジャマや普段着の着替え：着替え時のお願い

着替えたか最終的に確認して下さい。

何日も普段着のまま寝て、そのまま過ごすことがありますので。

③入れ歯の洗浄と口の中の清浄化：入れ歯磨きについてのお願い

家では起きた時と寝る時にブラシに歯磨き粉をつけると自分で磨きます。

歯ブラシに歯磨き粉をつけただけで立ち去ってしまわずに、歯ブラシが入れ歯に当たって磨いていることを確認してから立ち去って下さい。面倒がりますが、まだ、自分でできると思いますので・・・。

以上のように、ショートステイを利用する時の依頼事項が実行されることが難しく、また、それが不確実なものであるという実態とその原因を通して、私は介護の仕事における見守りや観察の大切さ、そしてそれらを育むしくみの重要性を痛感した。

まず、見守りや観察の大切さについて考えたい。

「看護」についてナイチンゲールは、先の著書、“NOTES of NURSING –What is and What is not “、「対訳 看護覚え書－何が看護であるか、何が看護でないか－』においていくつかの大切な事柄について章ごとに詳しく述べているが、これらの事項を「健康な人も健康でない人も」、「家庭でも病院でも」必要なこととしてあげている。そして、その責任と期待について、特に、家庭にいる婦人・女性たちにおいている。

この『観察力』についても看護に必要な事項の1つとして、第13章で述べているが、これについても同様に、全ての大人、特に、家庭にいる婦人・女性たち、そして病院の看護婦に必要な資質あるいは能力として強調している。

『見守りと観察』の大切さについては、勿論、私が母の介護を通じて得たことであるが、恐らくこれは、認知症高齢者のみでなく、また、高齢者、障害者のみでなく、子育て期の子供にも当てはまると思うので、これらに関わる全ての大人に必要なことでもあると考える。

次に、見守りと観察を育むしくみの重要性について考えたい。

『見守りと観察』は個人の資質であるかも知れない。

個人の資質が問われるとすれば、家族だけで介護するときには、妻や夫や娘や息子や嫁や婿等にとって厳しい現場になるに違いない。

介護を職業にしている人はこれをどのように育んできたのか。

現場に出る前の介護教育の一環として育まれるかも知れない。

職場ではどのように育まれるのか。

個人の資質だけが問われる職場では困る。

適切な教育プログラムあるいはそれらを含む仕事のしくみの中で育まれることが必要であろう。

大事なことは、数人の職員が数分間ずつでも一人の高齢者をよく観察し、また、職員1人が3～4人程度の高齢者にきちんと対応すれば、余計な働き方、余分な動きをしなくてもより適した介護が可能であるということである。

このことは小規模な職員による小規模なグループホームや小規模なデイなどが物語っている。

無論、家庭においても然りである。

(注1) この後に続けると、「ある看護婦は、いくつもの病棟を担当していても、それぞれの患者に定められた食事内容の相違を細部にわたって頭に入れていただけでなく、患者の一人一人がその日に何を食べたかということまで正確に覚えています。ところがある看護婦は、たった一人の患者を受け持っているだけなのに、全く手の付けられていない食膳を毎日下げていながら、そのことを気にもとめないのです。

・・・(中略)・・・。しかしどのようなやり方であれ、観察力というものを身につけられないとしたら、看護婦という職業は

諦めるべきでしょう。」

資料:『対訳 看護覚え書』、第13章 病人の観察、P.183～185、2000年4月2日、第2版、うぶすな書院

■補足：グループホームを選択する際の確認事項

仮称：グループホーム選択の4か条

先のホームページで車椅子生活者の私に代わって適切な技術で介護してくれる職員のいる母の『終の棲家』を探したことを報告した。

その時、数箇所のグループホームを見学し、ヒアリング調査を行ったので、グループホームを見学する場合、ヒアリング調査する場合、選択する場合考慮すべき項目、『グループホームを選択する際の確認事項』についてここに紹介しよう。

実際見学とヒアリング調査の結果、これらの条件に適うグループホームは1か所しかなく、そこが満員でそれ以降1ヵ年待機したのだが、待機して1ヵ年後に『空き室』のお知らせがあった時には母は未だ自宅で介護できる状態であったので、その時には利用を見合わせたのであった。

そこで、結果的には希望して待機していたグループホームには入居せずに他界したのだが、その当時用いた『グループホームを選択する際の確認事項』は、認知症の高齢者を自宅で介護する家族にとって必要な介護技術であると今は考えている。

なお、その時に見学したグループホームは5箇所であり、それを事業主体別にみると、特定非営利活動組織(通称『NPO』)によるものが3箇所(市内が2箇所、市外で近隣の市が1箇所)、株式会社組織によるものが1箇所、医療法人によるものが1箇所である。

■仮称：『グループホーム選択の4か条』

1、食事づくりや後片付けの担い手について確かめる

食事づくりや後片付けは誰が行うか。

事業者あるいは業者に委託するのか、職員が行うか、職員と入居者が共同で行うか。

入居者の残された機能を引き出すような日課や活動を考えているかということをポイントに観察したい。

特に、女性が多く入居している施設で食事づくりや後片付けあるいは食材作りに目を向ける事業所であるか否か確かめたい。

2、日常生活活動、日課などの計画について確かめる

日常生活活動、日課をどのように計画しているか。

三度の食事や風呂、午後のレクリエーションなど、決まった活動以外入居者はどのように過ごすことになるか。『自由時間』が日課にあった場合、その時間をどのように過ごすか。

家族や職場の中でその役割を終えた入居者が『自由時間』を与えられた時、誰もがそれを使いこなせるとは限らない。

昼間、入居者が部屋に引きこもる場合、6畳程度の狭い個室ではベッドに入ることにもなりかねない。その結果、足腰が弱くなり、『すり足』状態になって、『寝たきり』状態になることも想定される。

このようなことを避けるために職員が常に入居者のそばで見守り、時には一緒に何らかの作業を日課にすることも必要になるであろう。例えば、食事作りや後片付けを一緒に行うとか、洗濯物をたたむとか、近くの家庭菜園に行って食材を収穫して来るとか。できることをお互いにしあう。可能な限り毎日外に連れ出してくれるか、昼間は病気でもない限り個室に引きこもらないような工夫を日課にしているか否か確かめたい。

3、夜間の職員の勤務体制について確かめる

夜間の職員の常駐は、仮眠を前提にしたものであるか。

職員が一定の時間帯あるいは一定の時間量、仮眠することを前提にしたしくみである場合は、利用者の薬の服用や夜間トイレに起こす時間などはこれらに左右されることが想定される。

そればかりか、夜間の入居者の個別的な行動に気付かない事態が発生しうることも想定される。

夜間2時間程度の仮眠を取る以外、昼間と同様の『勤務』体制であるか否か確かめたい。

4、終^{つい}の棲家^{すみか}について確かめる

『グループホームが終の棲家になりえるか。』ということについては、家族の最大の関心であるかも知れない。

病気になった時、退院後の行き先などについて、これまでの事例や対応の実際を確かめたい。

多くの民間による蓄積と歴史のあるグループホームとは異なり、介護保険法下のグループホームの中には介護保険法改正後、最近設立されたものもある。このように、これまでの経験や実績がない施設においては、この点に関する今後の方針や検討のしくみなど、また、家族会や理事会における家族の意見の扱い方などについて聞き取りをして確かめたい。