

# 施設ケア体験記

## 8～9

グルーピングケア研究会 代表 遠藤 邦弘



### グルーピングケア

- 8 - 役割と自己効力感
- 9 - 認知症高齢者とサーカディアンリズム

この施設体験ケアは、特別養護老人ホームでの体験をまとめたものです。大型施設の課題を取り上げ、グルーピングケアとしていかに施設職員としてケアすればよいのかを明確に取り上げました。施設で働く皆さん是非、今！行われているケアが「これでいいのか」と問いかけて見て下さい！]

遠くに何か見えるでしょう！

## 8. 役割と自己効力感

日常生活を送るなかで「生活に潤いと張り」を持つことが最も大切です。私が、昭和62年には100人の特養に勤務し、平成3年からは200人の特養に勤務する中で、認知症高齢者の生活の様子に疑問をいただきました。それは、「職員が利用者の生活を仕切っている姿」です。

食事の準備から摂取まで全て「手厚い介護」をしている姿です。すばらしい寮母さんは、なんでもしてくれる人だったのです。これはまさに「ケアするケア」をしていたと思われま

す。認知症の動ける高齢者の方には、日常の生活に参加をしていただき、職員共に日常生活を営むように働きかけることが大切です。職員は「手を出したい」「何かしてあげたい」と「介護している」と自己満足しているのです。日常生活の中で、食事の片付け、オムツたたみ、車椅子利用者のお世話等、役割としての軽作業をすることで生活に張り

と潤いをいただいたことで笑顔を見ることができます。なかでもサブキッチンとしての、食事の配膳・下膳は認知症のお年寄りの特徴として「今、食べた食事を忘れる」という症状に大きく改善の傾向が見られました。

これまでの食事スタイルは、食事が自分の目の前に配膳されてきて、その食事を食べ、片付けられるのをじっと待つスタイルでありました。なんの張りもない、ただ食べるだけの、与えられるだけの食事でありました。自分でできることは自分で行うことで、また、自分のことだけでなく周りの人のことも気をかけてお世話することで、認知症高齢者同士の温かいつながりを感じられるよう

に変化してきたのです。

この「役割活動」は、その人がそれまでの生活の中で、体験してきた様々な仕事を取り入れて、それを素材に生活の中で展開することが重要です。本人の特技や癖・自慢・職業などをアセスメントし、本人の行動、会話、表情等からのシグナルを手がかりにアタッチメントを介在させながら過去の記憶の再生や動きの再現を促していくことが大切です。また、役割は、持たせるものではなく、与えるものでもない。あくまでも本人の動きの中から発展させなければなりません。このためには、たくさんのアタッチメントを生活の場面の中に取り入れる必要があります。

役割の再編は、認知症高齢者の生活の連続性を失うことを防いでくれるとともに、連続化していくことで生活に張りを持った活動的な表情をしてくれます。さらに役割を成し遂げることで自己効力感と他からの感謝の念は、仲間同士の人間関係を深めることにつながります。

## 9. 認知症高齢者とサーカディアンリズム

人間の体内は、24時間という地球の自転時間に決められた1日をひとつのリズムとして生活するようにつくられています。健康な人の場合は睡眠、食事、排泄のリズムが規則正しく繰り返されますが、認知症高齢者の場合は老化や病気、薬物投与による副作用(内的影響)、環境の変化等による(外的影響)を受けやすいと言われています。そしてそれらは、認知症の症状を進行させたり体調を崩す原因となっています。

サーカディアンリズムの乱れとさまざまな病気に関連性が医学の世界でも研究され、特に最近では、睡眠障害やうつ病の治療にこのサーカディアンリズムを把握して睡眠薬を調整するケースがあるとされています。生活のリズムが乱れてくると健康状態にもなんらかの影響がでてきます。異食や独語、収集癖、徘徊などあらゆる二次的な行動が現れるのです。

生活の中での運動量が不眠を誘発していることが多く、本人の必要な運動量を探り、ストレスの解消を図ることでサーカディアンリズムが正常になります。

24時間の行動パターンや睡眠時間の観察を最低1ヶ月は続け、その状況分析からケアプランを作ることが最も重要です。

