

St. Luke's College of Nursing Gerontological Nursing

聖路加シルバープレス No.2

生き活きネット

題字は学校法人 聖路加看護学園 理事長・聖路加看護大学 名誉教授 日野原 重明

介護保険制度のゆくえ

～平成18年4月の介護保険制度改革で何が変わるのか～



平成18年4月に高齢者の「自立支援」と「尊厳の保持」を基本とした、介護保険制度全体の改革が行われます。今後は介護が必要な状態になることを防ぐ「介護予防」のためのケアマネジメントが重視されるようになります。それでは、具体的には何がどう変わるのでしょうか。

■ケアマネジメントの責任
これまでと同様市町村が責任主体です。これまでと同様「地域包括支援センター」が新たな相談窓口として機能し、そこでは保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーが相談に応じます。総合的な相談窓口として、介護予防マネジメント、包括的・継続的マネジメントの支援を行います。区内三ヶ所に設置される予定です。

■要介護度と必要なサービスの明確化
従来の、「要支援、要介護1～5」の区分から、今後は今までの要支援が「要支援1」「要支援2」に細分化されます。これらの該当者には「新予防給付」という新たなサービスを行います。必要なサービスを検討するために、対象者の生活機能を把握して、対象者・ご家族と面談をしながら支援が必要な内容と、支援目標を特定し、「介護予防サービス・支援計画表」を作成

します。その際には、「サービス担当者会議」も行います。

■サービス内容と評価
具体的なサービスの内容は、筋力を向上するための運動トレーニング指導、食べたことを通して低栄養状態の改善をはかり、高齢者の自己実現をめざす栄養改善指導、口腔内の清潔を保ち機能を向上させるためのブラッシング指導、介護予防訪問介護、介護予防訪問リハビリテーション、介護予防通所介護サービス、予防通所リハビリテーション介護サービス、介護予防福祉用具貸与などです。

サービスをうけている期間は、生活状況の変化、計画通りにサービスが提供されているか、内容が適切であるか、利用者は満足しているかなどの監視（モニタリング）を継続的に行います。また、一定期間後にサービス評価を行い、目標が達成されたかについて確認し、必要に応じてケアプランの見直しを行います。また、地域密着型サービスとして、介護予防小規模多機能型居宅介護、介護予防認知症対応型グループホーム、介護予防認知症対応型デイサービス（通所介護）を利用することができます。

聖路加看護大学 老年看護学 助教 亀井智子

聖路加看護大学

21世紀COE国際駅伝シンポジウム

区民企画・運営委員の募集!! (10名程度)

聖路加看護大学 21世紀COE国際駅伝シンポジウム 第6回のシンポジウム開催を予定しています。

日時 2006年9月30日(日) 13時から17時予定
テーマ 認知症について(具体的な内容は、これから皆様と一緒に考えていきます!!)

中央区内に在住の方で認知症について関心のある方、介護経験のあるご家族の方、シンポジウムに関心のある方など企画・運営からご参加いただける区民の皆様を募集しております。3月末日までに本誌編集事務局までご連絡をお待ちしております。尚、打ち合わせは、4月から1ヶ月に1回程度(夕方2時間くらい)の予定です。(交通費の支給あり)

●21世紀COE国際駅伝シンポジウムのめざすもの

聖路加看護大学21世紀COEプログラムでは、人々が生涯にわたって生きてきた経験や知識に基づいて、必要な医療を納得して選択し、健康資源を上手に活用して、主体的に医療へ参画する、新しい「健康コミュニティ」づくりをめざしています。このような新しい健康づくりについて市民の皆様と医療者が広く意見交換する活動として国際駅伝シンポジウムを開催しています。

俳句コーナー

ベランダに踊る霰の小人達
 天満宮先かけの梅二三輪
 幼等の音楽会が春を呼ぶ
 洗濯物パリッと乾く寒日和
 初詣言問団子家苞とに

水高
 和呼

編集後記

●俳句コーナーの宛て先は、編集事務局まで。随時募集しております。

第2号の発行はボリュームアップとなりました。区民の皆様との交流のきっかけづくりをしながら、ますます生き活きネットを充実させていきたいと思っております。

編集事務局 〒104-0044
 東京都中央区明石町10-1
 聖路加看護大学 老年看護学(梶井・山田)
 電話(FAX) 03-5555-0225
 看護ネット高齢者プロジェクト <http://www.kango-net.jp/>

高齢者のうつ状態について

新野直明(桜美林大学大学院老年学教授)

うつ状態とは次の3つを主な症状とする状態です。

①感情の障害 ゆうつ、悲しい、寂しい、なさけない、せつないなど、落ち込んだ気分(抑うつ気分とも言います)になること。②意欲の障害 やる気が出ずに、物事が億劫。動作も緩慢になること。③思考の障害 思考速度が遅くなり、頭が働かない状態になること(そのため、劣等感、自責の念、被害妄想などが出現することもあります)。高齢期は、心身機能の低下、社会活動や人間関係の減少などが起きやすい、いわゆる「喪失の世代」であるために、うつ状態が出現しやすいと言われます。それでは、実際に、うつ状態を有する高齢者はどの程度いるのでしょうか。地域高齢者を対象とした過去の調査を見ると、うつ状態を有する人の割合(うつ状態の有病率)は10%から30%という結果が多いようです。つまり、在宅高齢者10人中1人、3人がうつ状態を有することになります。この割合は、年齢が上がるにつれて高くなり、中年期よりは老年期が、前期高齢者

(65〜74歳)よりは後期高齢者(75歳以上)が、うつ状態の人が多いことがわかっています。また、一般に女性の方が、うつ状態の有病率は高いとされています。なお、精神科医の診断した「うつ病」の割合は中年期に最も高く、うつ状態とはやや異なる年齢分布を示すようです。

高齢期のうつ状態には、以下に述べるいくつかの特徴があります。①軽症に見えるうつが多い 高齢者は、若いときに比べ活動量が少なく、動作がゆっくりになります。そのため、意欲の低下、活動性の低下が目立たない傾向があります。また、高齢者がうつ状態になると、不安やイライラが強くなりがちです。その場合、じっとしていられて歩き回ったり、周囲の人にむやみに声をかけたりして、一見したところでは、むしろ元気があるように思われる場合が少なくありません。さらに、高齢者のうつ状態では、気分に関する訴え(悲しい、寂しいなど)より、身体的な訴え(痛み、便秘、食欲低下、など)が多いことがあります。以上から、高齢者では、強いうつ状態にあるのに、精神的な落ち込みが弱いかのよう判断されてしまう場合が珍しくありません。②自殺の危険性が大きい ③認知症様症状有り 物忘れ、つじつまの合わない会話、など、

認知症のような症状を示すことがあります。④身体合併症が多い ⑤環境的要因の影響が大きい 特に環境の変化に弱いといわれます。

最後に、うつ状態の高齢者に対応する場合の注意点を簡単にまとめておきます。①薬をうまく使う うつ状態に対する薬(抗うつ剤)は、大きな治療効果が期待できます。したがって、うつ状態が疑われるときには、抗うつ剤を処方してもらうことをためらうべきではありません。ただし、抗うつ剤の効果が出るには数週間かかること、精神面・身体面の強い副作用がありうることを忘れないようにしてください。②休養 うつに対する対策の中心が休養であることは、全年代に共通しています。ただし、高齢者では、活動量が低いと寝たきりにつながる恐れがあります。日常的な活動は自分でやるなど、寝たきり防止の配慮をしながら休息を考える必要があります。③身体的疾患の治療 各種身体的疾患は、高齢者におけるうつ状態の有無や発生に密接に関係しています。身体的疾患の治療、ケアも、うつ状態に対応する場合の重要なポイントです。



日常生活とリハビリテーション

身支度の工夫

私たちは、朝起きたら日常着に着替え、夜寝る前にはパジャマに着替えます。けれども、腕や肩、足腰に痛みが出てきたり、体力が落ちてくると衣服を着替えることが大変になりますから、どうしても健康な時と比べて「身支度を整えること」への関心が低くなってしまいがちです。また、加齢とともに体型も変化してきますので、洋服選びが大変にもなってきます。

そこで今回は、加齢に伴う体型の変化に合わせた「身支度の工夫点」についてご紹介いたします。

人は身に付ける衣服が替わることで気持ちにもハリが出たり、生活のリズムができてくるものなので、毎日の生活の中で「身支度をととのえること」を是非とも心がけていただきたいものです。また、「着替える」という行動は、手や足を動かすことになるので、この動作自体がリハビリテーションとなります。

①背中が丸くなる

加齢に伴って、背中が丸くなってしまった方がいます。背中が丸くなると洋服が後ろに引っ張られるので、首もとが窮屈になってしまふことがあります。この場合は、首周りにゆとりのあるもの(例えば、襟が付いているものではなく、Vネックのものなど)を選ぶようにします。

また、背中が丸くなるとシャツやブラウスを着た時に前丈が長くなり、ズボンやスカートの中にしまいにくくなるので、前丈を短めに直す(図1)ことで脱ぎ着が楽になります。

②ウエスト(下腹部)が大きくなる

ウエストがゴムのものを選ぶと、お腹の

丸みがかバーされ、ゆったりと着ることができます。

③膝や腰が曲がりにくい

寒い季節になると、足元が冷えてしまうので靴下を履く機会が増えます。けれども、膝や腰に痛みがあると、自分ひとりで履くことが難しくなってきました。この場合は、靴下の足首の後ろの所にヒモで作った環を縫い付けると脱ぎ履きが楽になります。

(図2)

④細かいものがつまみにくい

指で細かいものがつまみにくい方は、大き目のボタンが付いた洋服を選ぶようにすると着替えが楽になります。



図1



図2

認知症高齢者の介護 続編

今回は在宅から施設への移行期とグループホームについてお話したいと思います。

皆様や周りの方々は、何をきっかけに認知症高齢者の在宅生活をあきらめ、施設に入所する決意をするでしょうか。認知症の場合、本人が決められない状況であるため、これまで一緒に暮らしてきた身近な人々が「もう限界だ！」という状況で施設を探し始めることが多いと思います。認知症初期にあるAさんの家族は、Aさんが近所を徘徊し途中で転倒し近所の人々が助けてくれる状況を繰り返したことをきっかけに、家族で支えることに限界を感じて施設を探し始めました。

Aさんは物忘れが多く、間違った行動をすることもしばしばですが、主婦として家事や家族の世話をすることが自分の役割であると自覚し意欲的に生きています。そこで、家族は上げ膳据え膳の施設に入所するのではなく、グループホームで家事をしたりの他、同居者と共同生活をするなかで自分の役割を失わずに生きていけたら良いので

はないかと考えました。グループホームとは、現在では様々なタイプがありますが、認知症高齢者が10人前後で共同生活を行い、食事の準備や掃除などの生活行動をできる限り本人が行うように見守り、自立を支援する特徴があります。

皆様の周りにも、同じような状況にある方々がいらっしゃるかもしれません。グループホームについては、以下の本や資料を参考にしてください。また、担当のケアマネージャーに相談することで、より具体的な情報を得ることが出来ます。在宅から施設への移行期は、認知症高齢者を介護する過程での大きな転換期であると思われまます。これまで一生懸命介護してきた家族にとっては、大きな喪失体験であり、様々な葛藤を抱える事となります。家族の責任だと責めるのではなく、家族の苦しみも専門家に相談していただき、納得できる解決策を見つけてください。

●小宮英美著・痴呆性高齢者ケア
グループホームで立ち直る人々・中公新書・1999
●和田行男・大逆転の痴呆ケア・中央法規・2003

介護のコツ・暮らしの中の安全対策

転ばないようにするための 身体の準備

フットケアのある生活習慣のすすめ

私たちは、足指や踵に力を入れてふんばったり、バランスをとったりして歩いていきます。その大切な足指や爪に何か支障があると、バランスを崩して転んでしまうかもしれません。大切なことは、足指や爪の観察と手入れ（フットケア）です。運動の前後、入浴後、就寝前にどうぞ！

フットケアの方法

足を洗う

爪ブラシ（または歯ブラシ）を用いて、爪のまわりや指間の角質や汚れを、ていねいに落とす。石けんを洗い流して、タオルで水分をしっかりと拭き取る。

足の観察

皮膚や爪の変色、痛み、水虫、巻爪、外反母趾、たこ、魚の目などがあれば、早めに関心（皮膚科外来・フットケア専

門家など）に相談する。
爪切り
2〜3週間に一度は切る。
巻爪の原因の一つは、間違った爪の切り方といわれている。

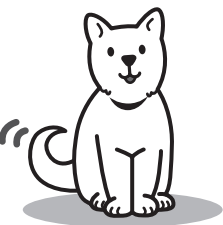
足指の爪切りの例

基本は、足指の腹を軽く押さえ、指先の皮膚から出ている爪だけを切る。爪の先を尖らせたり、深爪にはしてはいけません。
※爪の伸びは1日に、約0.1mm

マッサージとストレッチ

★血行を改善し、固くなった足首や指の関節をほぐす。

- つま先から膝上、膝上から踵へのマッサージ
- 足首の回転
- 足の裏の指圧
- 足指と爪のマッサージ
- 足指のストレッチ



転倒骨折予防体操 教室報告

平成17年11月から4回コースで第1回・転倒骨折予防体操教室を開催しました。65歳以上の中央区民の方を対象に、老年学医師、健康体操指導士を招き、総合的なアドバイスを行いました。転倒や骨折の予防に必要な知識についてミニ講座も入れ、毎回充実したものとなりました。

大学周辺の住民のかたにチラシを配布して歩く中で、周辺の自治会の方から、隣の自治会などへ紹介を次々にして頂き、多くの方と知り合いになりました。是非、今回の体操教室を機会に少しずつでも家庭で運動を無理なく楽しんで続けて頂きたいと思っております。



多くの住民の方の暖かい声を掛けていただきました。この場をお借りしてお礼申し上げます。
体操風景のアドレス
http://www.kango-net.jp/project/04/04_2/p04_11.html
第2回 転倒骨折予防体操教室は11月
募集は、9月頃の予定です。連絡先 編集事務局まで

高齢者 在宅介看護・介護相談（お気軽にご相談ください。）

慢性疾患や老化に伴う心身の機能低下により、介護を必要とする高齢者と、そのご家族がともに安心して家庭での生活を継続することができるように、ご本人とご家族からの看護・介護相談に応じてゆきます。また、介護に関する情報提供を行います。高齢者、および介護者に向けて、介護に関する情報の発信を行います。詳しくは、看護ネット <http://www.kango-net.jp> をご覧下さい。

- 相談料 300円
- 日時 2006年4月～2007年3月／毎週火曜日 午前10時～12時
相談時間 一人一時間／あらかじめご予約の上、ご来所ください
- 場所 聖路加看護大学2号館 3階 相談室
- 申し込み方法 事前に電話、ファクシミリ、電子メール、又は往復はがきでお申し込みください。（折返し、詳細をご連絡いたします。）*記入事項:相談内容・氏名・連絡先（住所、FAX番号、メールアドレスなど）
- 申し込みとお問い合わせ先 聖路加看護大学2号館 5階 研究支援室
〒104-0045 東京都中央区築地3-8-5 TEL・FAX:03(6226)6387
e-mail: rcdnp02@slcn.ac.jp



福祉まつり

平成17年11月6日に「中央区健康福祉まつり2005」が福祉センター・教育センター・保健所で開催されました。教育センターでの催しもの一つとして、「シニア&ハンディの為におしゃれを楽しむ会『シンデレラ』」による、介護服とリフォーム着物のファッションショーが行われました(写真1)。当日は介護を必要とする方が元気に外に出ようという意欲を増すような、おしゃれで着やすい衣服で、かつ介護者にとつては介護負担が軽く簡単に作れるという、非常に工夫がなされたデザインが数多く発表されました。『シンデレラ』では、自分たちの介護体験を基に介護服を作成し、毎月1回介護施設等を訪問し活動



1 ファッションショーのフィナーレ。写真は着物をリフォームした作品です。



2 受賞式後の井原さんと登坂さん。区内では全員で21名の方が受賞されました。

等訪問し活動

栄養と季節の食事 2

白菜ととりひき肉の重ね蒸し

10月から2月の寒くなるほど甘みがでて味がよくなる白菜と電子レンジを使った簡単おかずをご紹介します。

■作り方

- ① にんじんとまいたけは粗いみじん切りにする。
- ② ひき肉と①、Aをよく混ぜる。
- ③ 耐熱皿に軽くゆでた白菜2枚敷き、その上に②の3分の1量を広げる。残りを同様にして重ねる。
- ④ ラップをかけて、600Wの電子レンジで15分間加熱する。
- ⑤ Bを火にかけて、沸騰させ水溶性片栗粉を大きじ1加えてとろみをつける。
- ⑥ ④を器に盛り付けて⑤をかけてできあがりです。

材料(4人分)

- 白菜 (8枚)
- 鶏ひき肉 (300g)
- にんじん (1/3本)
- まいたけ又はしめじ(1/2パック)
- A・コンソメスープの素1個、塩・こしょう各少々
- B・牛乳1カップ、バター大きじ1、とろけるチーズ1枚、コンソメスープ・塩・こしょう各少々



「白菜」の豆知識

アブラナ科アブラナ属、明治の初めに中国から日本に輸入された。

ビタミンCやミネラルであるカリウム、マグネシウムがまんべんなく含まれる。イソチオシアネートは、消化作用や、血栓ができるのを防いだり、ガンの予防作用がある。白菜は、美肌効果、風邪の予防、便秘の改善、利尿作用、動脈硬化やガンの予防の効能がある。

重量感があり、巻きがしまっていて、根元の切り口が新鮮なものを選びましょう。カットされた白菜は、切り口の中心部分が盛り上がっていないものを。



在宅ケア連携ノート

在宅高齢者のケアの状況を記すのみならず、高齢者と家族の生活の質を向上するための在宅ケア連携ノートです。

このノートは在宅高齢者と家族、各専門職を効果的につなぐもので、高齢者自身と家族のプロフィール、療養生活全体、高齢者自身の記録および専門職による経過が詳細に記録でき、介護保険関連の書類等も活用しやすくする機能を備えています。在宅高齢者にターゲットを絞っており、ご本人の日記としても利用できることが特徴です。他職種間でのコミュニケーションしやすいように工夫されています。

なんでも相談コーナー



を続けているとのこと。お問い合わせ先：代表青木さん。電話・03・3662・6913。また80歳以上でご自分の歯が20本以上ある方を対象にした「8020(ハチマルニイマル)」達成者表彰式も、同教育センターで行われました。湊在住、井原悦子さん(写真2・左)と登坂フデさん(同右)受賞おめでとうございました。

歯は健康のバロメーター。若い頃からの日頃のケア大切にしたいものです。

Q

私の夫は5年前から物忘れがひどく、アルツハイマー病と医師から言われています。私も今年で75歳になります。私たちには子どもが居ないので、私が病気にでもなったら…と心配です。私がまだ元気なうちに、この先の生活に備えておきたいのですが、どこかに相談したり、頼んだりすることは出来ますか？

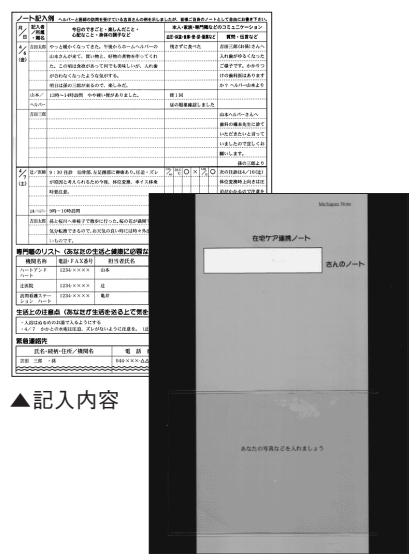
A

平成12年の4月から、「成年後見制度」という認知症や何らかの障害によって十分な判断能力がない状態の方へ、法律上や生活上に生じる「本人の権利や財産を守る」ための制度がはじまりました。

「任意後見制度」この先の本人の意向や希望を「任意後見人」に託すことができます。不動産の売買や財産の相続、介護サービスなどの利用の契約や施設入所の手続きなど、事前に本人の希望する支援内容を話し合い、明らかにしておいた上で、本人の判断能力が不十分になったときに、その希望の内容に添って事前に契約した支援が開始されるようになっていきます。

「法廷後見人制度」は、認知症の方で生活に必要な契約などに同意する場合に、本人に代わって内容を理解し、本人の生活や福祉に配慮しながら本人の代理として契約したり、契約内容に同意するなどの支援をします。また、同意がないのに勝手に契約された内容などの取消をすることが主な内容です。

申請するには、いずれも、住所地の家庭裁判所に申し立てが必要です。費用、必要書類申請の流れなどについての詳しい内容は、市区町村の高齢者相談係りなどに問い合わせしてみてください。



▲在宅ケア連携ノート(写真挿入ケース付き)

ノートの使い方

①ケアを受けるご本人やご家族にとって、嬉しかったこと、楽しかったこと、良かったことなどを、たくさん見つけて書きましょう。マイナス面を数えるのではなく、プラスの面を伸ばしていくことが、はつらつとした、はりのある生活につながります。

②お宅を訪問する専門職やその他の人達にも、気づいたことを書いてもらいましょう。多くの人達があなたと協力して、あなたのために役立つことをしたいと考えています。かかりつけ医を受診するとき、お薬をいただくとき、デイサービスやデイケア、ショートステイに行くときなどにも持参します。現在では、6万人の方が使用しています。


左下のクーポン券をもってP5の看護、介護相談にお見えの方に無料で「在宅ケア連携ノート」を差し上げます。



胸の呼吸筋のストレッチ

●息を吐く筋肉(胸部)を伸ばします

1 両手を腰の後ろに回して組みます。



両手を腰の位置に

2 横隔膜呼吸でゆっくりと鼻から息を吸いながら、両肩を内側に寄せます。



吸って

横隔膜呼吸

3 □すぼめ呼吸で息を吐きながら、組んだ両手を後ろに引っ張ります。両肩も一緒に後ろに引っ張るようにしましょう。



吐いて~

□すぼめ呼吸

4 息を吐ききったら、元の姿勢に戻します。




体を戻して

背中と胸の呼吸筋のストレッチ

●息を吸う筋肉(背中の上部、胸の上部)を伸ばします。


1 両手を胸の前で組み、息をゆっくり吐きます。



まず吐いて

両手を胸の位置に

2 横隔膜呼吸で息を吸いながら、手を組んだままゆっくり腕を前に伸ばします。



吸って

横隔膜呼吸


3 腕を動かしながら背中を丸めて「へそ」を見るような姿勢をとります。



横隔膜呼吸

吸って

4 □すぼめ呼吸で息をゆっくりと吐きながら元の姿勢に戻します。



吐いて~

□すぼめ呼吸

呼吸 生きいき コーナー

今回は慢性呼吸不全をお持ちの方の息切れを減らして呼吸を楽にする「呼吸筋ストレッチ体操」をご紹介します。

呼吸筋のストレッチ体操は、運動ではなく呼吸のコンディショニングを整えるものです。呼吸に関係する筋肉から脳に正しい信号が送られることで、息切れを減らすことができ、楽に呼吸をすることができるようになります。1回につき1つの体操を5〜10回ずつ、1日3回行うのが目安です。介助者が必要であるものもありますので、ご家族と共に覚えると良いでしょう。

体操を始める前に

- 主治医とよく相談しましょう
- 酸素の流量を確認してください
- すぼめ呼吸と横隔膜(腹式)呼吸を常に行います
- 動きやすい服装で行いましょう
- 体調の変化がないか確認しましょう
- 食直後は避けましょう
- 食事にも気をつけ、運動(30分程度の歩行)も行いましょう

※酸素吸入している方は

酸素チューブをつけたままで行います。

息を吸う呼吸筋のストレッチ

●息を吸う筋肉(首の前面、胸の上部)を伸ばします。

1 両手を胸にあてて息をゆっくりと吐きます。



まず吐いて

胸に手をあてる

2 横隔膜呼吸で鼻から息をゆっくりと吸いながら、あごを前上方に突き出し、首の前面と胸の上部の筋肉を伸ばします。



吸って~

横隔膜呼吸

3 □すぼめ呼吸で再度ゆっくりと息を吐き出し、もとの姿勢に戻します。



吐いて~

□すぼめ呼吸

息を吐く呼吸筋のストレッチ

●息を吐く筋肉(体の脇や胸の下部)を伸ばします

1 両手を頭の後ろで組み、横隔膜呼吸でゆっくり鼻から息を吸います。



吸って

横隔膜呼吸

2 □すぼめ呼吸で息を吐きながら、手を組んだまま腕をゆっくり上に伸ばします。



吐いて~

□すぼめ呼吸

3 □すぼめ呼吸 首を前に倒し、伸ばした腕を後ろに引きまします。



吐いて~

□すぼめ呼吸

4 横隔膜呼吸でゆっくり息を吸いながら姿勢を元に戻します。



吸って

横隔膜呼吸

※3の動作が難しい場合は、2のあと1の姿勢に戻してください。