

できることを見つけ、
生活のなかで役割として行ってもらおう

第4回

山上徹也

高崎健康福祉大学
健康医療学部
講師・理学療法士

監修：山口晴保

群馬大学大学院
保健学研究科
教授・医師

今月の
ポイント

- 好きなこと、できること、得意なことから「役割」を見つける
- 「役割」をいっしょに行い、結果をほめる
- 「役割」を通じて自尊心を高め、不安を軽減して心理的安定を図る
- 「役割」は利用者と周囲の人との関係を再構築する

今回は脳活性化リハビリテーションの原則の一つである「役割」が生活に与える効果について、実践例を交えて説明します。

「役割」で落ち着いた生活

筆者が病院の理学療法士になったばかりの頃、大腿骨頸部骨折手術後のAさんを担当しました。Aさんは認知症があり徘徊中に転倒して骨折しました。早期離床・早期歩行で廃用を防ぐことが身体機能や認知機能の維持につながると考え、Aさんと一生懸命に歩行練習を行いました。しかし、あるとき婦長(当時)から「なんで歩く練習なんかしたの? 病棟で徘徊して困っているのよ。また転倒したら大変でしょ」と苦情を言われました。Aさんは再び歩けるようにはなったのですが、婦長の言う通り病棟内を徘徊するため、見守りが欠かせない状態でした。当時の筆者はAさんのリハをリハ室だけで行い、病室での生活状況を把握していなかったのです。

数年後、Aさんと同様に認知症で徘徊中に転倒し大腿骨頸部骨折したBさんの

術後リハを担当しました。Bさんと日課を話し合うなかで、毎日ふき掃除をしていたことを知り、歩行練習と作業回想法を兼ねて、食堂の机をふいてもらうことをリハのメニューとしました(大きな机をふきながら横歩きで伝って歩くことが、バランスに重要な中殿筋の強化にもつながります)。これをリハ室ではなく、病棟内で行っていると、リハの様子を見た介護スタッフが「あらBさん、すこいわねこんなに歩けるの?」「机がきれいになったわ。ありがとう、助かるわ」と声をかけてくれ、Bさんもうれしそうでした。

そして介護スタッフから「あんなに歩けるなら、おむつをやめてトイレに誘導しよう」「普段の食事の後も机ふきをお願いしよう」などの前向きな意見が出ました。その後Bさんは、リハの時間以外にも日課となった机ふきや、トイレ動作中に立ち座りを行うなど、生活の活動性が高まり、体力が向上して伝い歩きが可能となりました。

BさんもAさん同様、一人で立ち上がり歩き出すので見守りが必要でしたが、不用意な立ち上がりの回数も減少し、伝

い歩きも安定して可能になったことで、それほど問題にならなくなりました。Bさんの場合、机ふきを日常生活のなかでの役割として位置づけ、病棟(生活現場)の介護スタッフといっしょにリハを実施したことで、信頼関係が構築され落ち着いた生活が可能となりました。

役割が家族との関係を再構築する

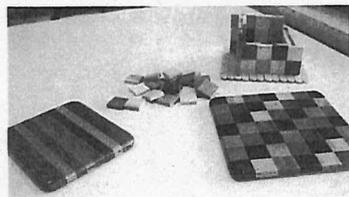
外来リハを担当した脳血管性認知症のCさんは、多発性脳梗塞のためパーキンソン様症状がありました。Cさんは歩く際、前のめりで突進してしまうため介助が必要ですが、本人にはその認識がありません。介護者である妻は「歩行介助が大変なので安定して歩けるようにしてほしい」と希望しました。Cさんは週3回デイサービスに通い、機械を使った筋トレを実施していて、筋力は十分あります。しかし認知障害により「バランス障害を自覚して注意して歩くこと」ができません。また歩行補助具の使用も拒否します。意欲低下もあり、家では日中ほとんどテレビを見て過ごしていました。さらに妻は「自宅では座っているだけで何もする

ことがないので、病気の進行が不安だ」「運動のため散歩に誘うが嫌がったり、怒ったりする」と話しました。

Cさんの妻が困っていたことは、歩行介助の大変さだけではなく、Cさんが自宅で何もしないため(役割の喪失)、病気が進行するかもしれないという不安が大きいことでした。そこでCさんの元大工という職業歴を活かし、理学療法ではのこぎりで木を切ってもらい(IIのこぎりで木を切る動作は下肢で踏ん張る必要がある)のでバランスを高めたり、長時間立つて作業するため立位の耐久性を向上させる効果がある・写真左、作業療法では、その切った木片にやすりをかけ、ボンドで貼って、コースター(写真下)を作ってもらいました。元大工さんだけ



得意なことから「役割」を見つめる



完成したコースター

いのこぎりの使い方は上手ですし、興味をもつて実施できました。そして、出来上がったコースターをデイサービスに持っていきプレゼントすることで、みんなから感謝されました。さらに自宅でも妻といっしょにコースター作りを行うようになったのです。その結果、妻の不安は解消され、外来リハを終了しました。

* * *

認知症の脳活性化リハでは、利用者に合った役割を見つけ、生活のなかでの日課とすることで、充実した生活を生み出します。ただし、役割を「与える」のではなく、本人が望む役割を「引き出す」ことが、快・やる気・生きがいにつながるために極めて重要です。ぜひ、認知症の人の「仕事」を引き出し、働いてもらうてください。本人にも周囲にも喜びが生まれます。