



みどり



126号 『高齢者の生活を支える看護』

2018年9月1日発行／編集責任者 田中 眞／毎月1日発行／群馬県藤岡市篠塚105-1
<http://www.shinozuka-hp.or.jp/center/>

今月は、介護度の高い高齢者の看護や介護に関わる際に重要となるポイントを紹介します。

コミュニケーション

私達が患者さんの援助を円滑に進めていくためにはコミュニケーションは欠かせません。コミュニケーションとは、日々生活して行くうえで、人がお互いに自分の意志や感情、思考を伝達し合うことです。

高齢者には大きな個人差があります。若々しく元気な方もいれば、足腰が弱くなったり、視力、聴力の機能も低下して見にくくなったり、聞こえにくくなったりという方もたくさんいます。忙しい時などついつい早い口調になってしまう自分のペースになりがちになってしまうことがあります。高齢者の方とコミュニケーションをとるときは目を合わせながらゆっくりとした口調で話すように心掛けます。

* * *

認知機能の低下などから寝たきりになってしまい、話すことが出来ず意思表示のできない高齢者の場合は身体動作（主に頭や手、腕などを用いた身振りやジェスチャー、顔の表情や姿勢、アイコンタクト、文字盤）などを用いて行うコミュニケーションがあります。高齢者の思いは表情から表れることもあるため非言語的コミュニケーション（言葉以外の手段を用いたコミュ

ニケーション）をはかり、なるべく本人の希望に沿った適切な関わり方が出来るように援助します。

QOL を高める日常生活援助

クオリティー・オブ・ライフ（QOL）とは「生活の質」と訳されるもので「ある人がどれだけ人間らしく自分らしい生活を送れるかどうか」「生きることに楽しみや喜びを感じられているか」といった点を尺度で表すことができます。

高齢者の看護において要介護状態にある高齢者の QOL(生活の質)を左右するのが基本的な日常生活援助のあり方です。移動、食事、排泄、清潔、身だしなみ、睡眠、コミュニケーションにおいて、高齢者のもっている機能を最大限に生かした自力支援の関わりや環境調整によって本人の自立機能を引き出し生きる意欲や自尊心を保てるような働きかけをしていきます。

* * *

高齢者の健康や体力、知的能力レベルは様々です。成人と同様に退院後の生活が完全に自立できる場合もあるし、生活の完全自立は難しい場合もあります。その高齢者のレベルに合わせてできる限り自立した生活が営めるように援助してきます。

* * *

日常生活が少しでも自分でできれば、自分の

意思決定の範囲が拡大し、それはより人間らしい生活につながります。

寝たきり状態の予防

人の体は使わないと心臓、肺、筋力、精神など全身の機能が低下します。成人であってもそれは同様で高齢者の場合は特にその影響を受けやすいです。それは老化によって生理的に全身機能の低下が生じているからです。その上、寝たきり状態で生活するとその機能低下は著明になり、ADL（日常生活動作）が自立出来なくなる可能性が出てきます。高齢者の場合は、治療に対する反応も成人のようにはっきりしていなかったり、安全に治療を進めるために早めに入院になったり長期間の安静を取りがちになってしまったりします。

このように寝たきり状態を招きやすい様々な条件があることを十分意識して早期離床に向けていきます。

異常の早期発見と早期対応

高齢者は状態が変化したとしても、訴えや症状が少ないため異常を発見しにくいし、特に寝たきり状態の場合にはそのリスクが高くなります。その変化もわずかであるため、いつでもその変化に気付くことができたり、とらえることが出来たりするように多面的に観察する必要があります。食欲がなかったり元気がなかったり意識障害がみられるなどは重大な疾患の表れであることが多いです。

入院治療を必要としている高齢者は別の疾患や合併症を起こすことがあります。それを早期に発見することは、円滑に回復を促すことに繋がります。そのためには全身機能、生活能力の観察を日頃から行います。もし変化に気づくことなく遅れてしまった場合、それだけ全身の機能が低下してしまうので回復も遅れる可能性があります。

高齢者の身体的特徴を理解しておくことは援助をしていく上でとても大切であり、早期発見と早期対応に努めていきます。

事故の防止 予防的な看護

加齢とともに運動能力や視力、聴力、判断力は低下していきます。何か障害物があったときにそれを避けようとして、つまづくことがあったりしてとっさの反応が鈍くなり、わずかなことで転倒してしまうことがあります。

病院の設備は比較的安全にできていますが、床が濡れてたり物にぶつかったり、他の患者を避けようとしてふらついて転倒することもあります。老化によって骨も弱くなってきていることから転倒は骨折に繋がりがやすいです。事故を未然に防ぐために環境を整えておくこと、高齢者の特徴を理解し異常を早期に発見できるように準備しておくことが必要になります。

環境整備の具体例・・・ナースコールや良く使うものの置き場所を検討し、ベッドの高さを調整します。ベッドのストッパーを確実に止めるようにします。ベッドのサイドレールを検討することもあります。機能能力に合ったトイレ環境整備（位置や手すりの場所、距離）や車椅子の配置を検討し一定にすることが重要です。

移動の援助の具体例・・・適正なサイズの履物を選択します。着る物（ねまき、パジャマ）の裾は、体に合った長さにして着脱しやすい寝衣とします。排尿の誘導時間を患者の排尿パターンにあわせることも重要です。

終わりに

当院では以上のような取り組みを、多職種のスタッフ間での情報交換を交えながら日々行っております。患者さんやご家族のニーズに可能な限り応えられるよう努力し、援助していきたいと思っております。

（文責：松田 睦乃）