

「規則正しい生活を送り、歩行機能と排泄動作が改善した事例」

対象者：90代女性、要介護2、利用期間37日間

経緯：居宅介護支援事業所より相談。自宅で生活していたが、腰痛により徐々に歩行を中心とした運動機能の低下が見られた。生活リズムは不安定で、午前4時に就寝し、午後5時に起床する昼夜逆転の生活となっていたため、ヘルパーなど介護サービスの導入が困難であった。失禁が多く入浴もできていないため、衛生面の改善も必要であった。

目標
・自宅を想定しながら、規則正しい生活を送ること ・歩行機能を中心に身体機能が改善すること ・トイレへの習慣が身に付き、パッドの汚染時に自身で交換ができること
利用中の取組
・自宅を想定し、本人と就寝時間を午後10時、起床を午前8時と決め、タイムスケジュールを作成する。夜間は睡眠状況把握のために睡眠センサーを使用する。 ・本人の意向を尊重しつつ、必要なケアや家族の負担軽減を図る生活を提案 ・運動機会の確保やリハビリ、日常生活の動作機会を増やし、歩行機能の改善を図る ・尿汚染に気付くきっかけとして、使用済みパッドの重さを感じてもらう ・更衣動作の練習と同時にリハビリパンツとパッドの交換や廃棄練習を行う ・起床時や毎食後にトイレ誘導を行い、トイレに行く習慣を身に付ける。また、日頃のトイレ回数を理解するためにトイレセンサーを活用して状況を把握する ・尿汚染時はトイレでウォシュレット等を用いて陰部洗浄を行う
結果
・就寝時間が午後10時、起床は午前8時頃となり、規則正しく生活ができた ・適切な睡眠時間を改善したことで、睡眠の質が向上し、活動性が高まる ・日中に活動できたことで体操等で運動の確保により、歩行を中心とした運動機能が改善することができた ・トイレに行く習慣が身に付き、使用済みパッド等の交換や廃棄ができるようになった。また、陰部洗浄の習慣も身に付くことができた
退所後の様子
・就寝は午前0時～1時半頃、起床は午前9時半頃とやや遅くなるものの、大きな生活リズムの崩れは見られない。自宅に戻られてから新たに通所サービスを追加したが、休まず、遅れずに通うことができている ・自宅でも室内での歩行器を使用した歩行を継続している ・トイレの習慣が身に付き、パッドの汚染時に自身で交換が行えている