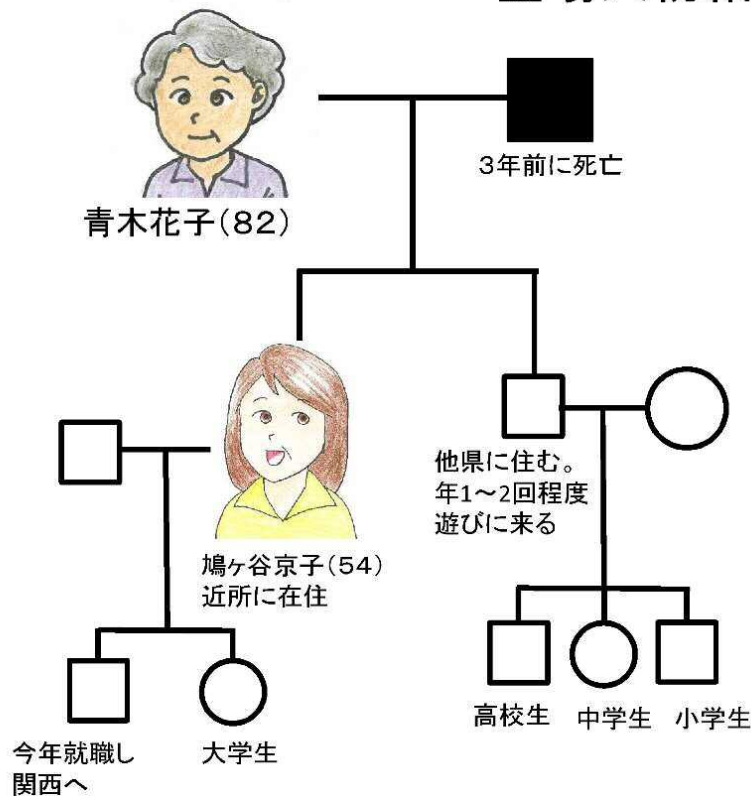


《参考》
自立に向けたケアマネジメント

自立に向けたケアマネジメント

～登場人物紹介～



新郷秀子ケアマネジャー

死亡した花子さんの夫のケアマネをしていたこともあり、今回は花子さんの相談に乗ることになった。介護保険施行前から業界に携わるベテランケアマネ。

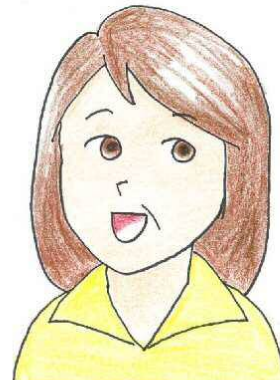
1

あら、鳩ヶ谷さん。お久しぶりです。
お元気でしたか？



まあ、どうされましたか？

以前は父の件でお世話になりました。
実は、今日は母の件で
ご相談に伺ったんです。

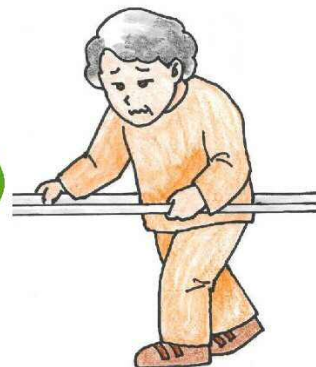


2



実は、母は、昨年、墓参り
の際に転倒して、大腿骨を
骨折したんです。

その後は、リハビリもがんばり、
短い距離なら杖なしで
歩けるようになったんですけど・・・



先日、退院して家に戻って
きたんですけど、
なんだか以前のような元気が
ない感じがして・・・

3



昔は、近所でも「料理上手」
と評判で、よく皆さんに振舞
ってたんですけどね・・・

私もどうしたらいいか・・・



4

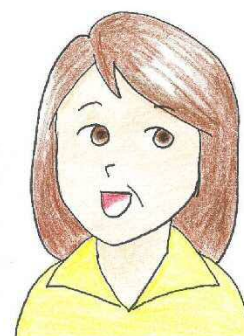
後日、新郷ケアマネジャーは娘さんと
青木さんのお宅を訪ねました。

5

おばあちゃん。おじいちゃんのときにお世話になった新郷さんよ。
今日は退院して困ったことがないか、わざわざ来てくれたのよ。

旦那様のときにお世話になりました、新郷です。
娘さんから伺いましたが、大変でしたね・・・
骨折してご入院されていたんですってね。

そうなのよ。
嫌になっちゃうわ。



6



7

～ケアプランを考えて見ましょう～

以前の生活と今の生活との変わった点はどのような点か？

家族との関係は？

生活の中で支障となることがあるか？
(体力面、精神面、環境面等)

毎日の生活の中で、自分で実施していること、
家族の介助を必要とするものは何か？

本人の生活歴、趣味、友人関係等
生活全般の情報を収集しているか？



以前趣味だった「ウォーキング」や「料理教室」にどの程度の関心を持っているか？
今後の生活の目標になりうるか。

現在の体の動きは？
どの程度の持久力、筋力があるのか。

どの程度自身で健康管理ができるか？

術後の様子はどうか？
痛みなどはあるか？

まずは対象者の生活状況を把握しましょう



6:00 起床

7:00 朝食

9:00 洗濯

10:00 掃除

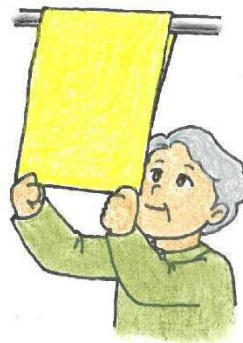
12:00 昼食

14:00 買い物

19:00 夕食

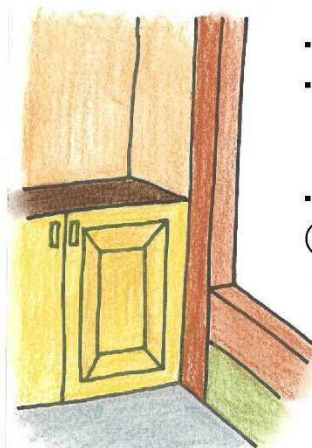
20:00 入浴

22:00 就寝



9

対象者の生活環境を把握しましょう



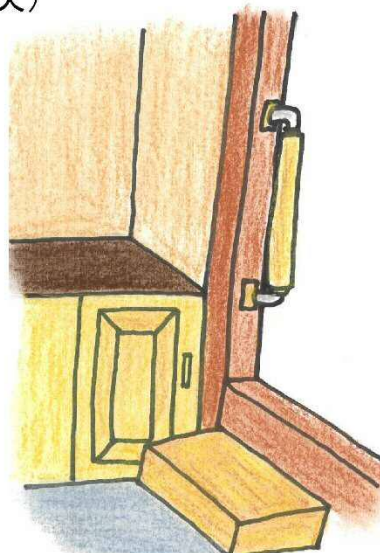
- ・玄関の上がりかまちの状況はどうか。
- ・玄関の状況が外出を困難にしていないか。

- ・玄関に出やすい工夫があるか。
(手すりの設置、段差解消の工夫)



本当に対象者の生活にとって必要なことは行わなくてはならないが、むやみに段差の解消、手すりの設置を行えばいいわけではない。

対象者の生活状況、環境を正確に把握しないと必要か不必要かの判断はできない。



10

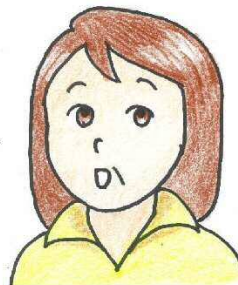
対象者のケアプランを考えます

では、まず青木さんの望んでいる生活を考えてみましょう。



う〜ん、そうねえ・・・
とりあえず、雑巾掛けが大変くらいかしら。
家の掃除がちゃんとできればいいわね。

それと、お買い物も大変って言って
なかった？



11

対象者のケアプランを考えます

そうですね。雑巾掛けは体に負担がかかりますものね。
そうしましたら、家の中の掃除は雑巾掛けではなく、
これで様子を見てみましょう。



12

対象者のケアプランを考えます

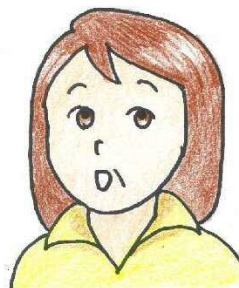
この場合、望んでいる生活とはサービスの内容ではなく、「ご自分がどんな生活を送りたいか」ということですよ。



そんな事言われても・・・
そりゃ、前みたいに料理教室やウォーキング
とか行きたいけれど・・・



まあねえ、そりゃそうねえ。



13

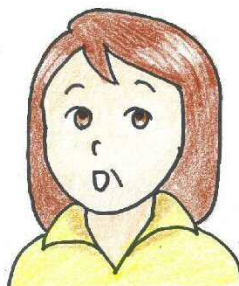
対象者のケアプランを考えます

では、まず青木さんの外出ができるような
体力の向上を考えて行きたいと思います。



ヘルパーさんに来てもらうんじゃないの？
母ももう年だし、ヘルパーさんに来てもら
った方が、家族は安心だわ。
介護保険料だって払ってるんだし。

え！？
私の体力？



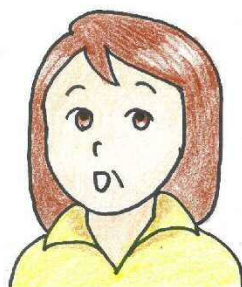
14

対象者のケアプランを考えます

介護保険制度は、あくまでもご本人の「自立の支援」「重度化防止」を補完する制度です。
ご自分自身がお元気になることで、今までの不便も解消すると思いますよ。



何だか、せっかく介護保険料払っているのにもったいないわ。
こんなとき使わないと損じゃない？



そんなものかしら？



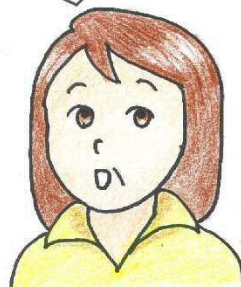
15

対象者のケアプランを考えます

これからご紹介する「介護予防教室」も皆様の保険料で運営されているんですよ。
せっかく介護保険料を払っているのですから、どうぞご活用ください。



私はヘルパーさんに来てもらった方がいいと思うけど・・・



あら・・・
そうなの？



「介護予防教室」は3ヶ月の教室です。
それが終了してからもケアプランを見直すことはできますよ。

16

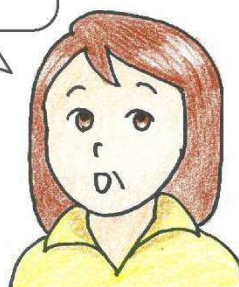
対象者のケアプランを考えます

それと、もう一つ気になっているのが、
青木さんの食事内容です。
日頃、どのようなものを召し上がっていますか？



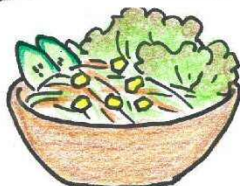
肉や魚はちょっとしつこくなる感じなんですよ？

何って・・・
私一人だから、簡単なものばかりになっちゃうわね。



17

対象者のケアプランを考えます



....。



まあ、こんなもんよね。

おそばとか、うどんとか
麺ものは簡単だから
よく食べるわよ。
あと、お肉はあまり食べない
わね・・・
おひたしやサラダみたいな
さっぱりした方がいいわね。



18

対象者のケアプランを考えます

本人の希望：以前のように料理教室に通ったり、ウォーキングをしたい。

●本人の希望をかなえるために行うこと

【優先順位:1】

教室に通ったり、ウォーキングを行うための筋力アップを目指す。

短期集中予防サービス(健康運動教室)に参加し、3ヶ月間で下肢筋力の向上を目指す。

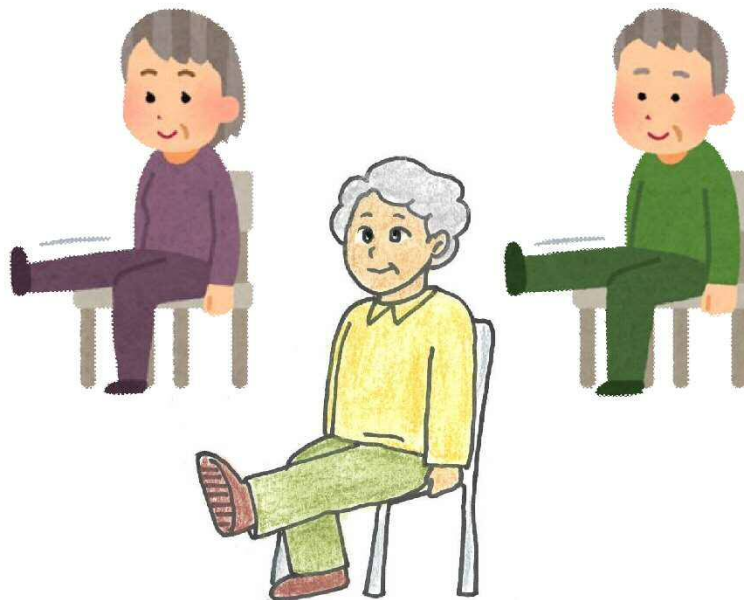
【優先順位:2】

筋力をつけるものを摂取できるよう、食事内容を見直す。

口腔教室に参加し、口腔機能や嚥下・摂食機能の向上を目指す。
「巡回みんなの保健室」で栄養に関する相談を受ける。

●通所型教室が終了する3ヵ月後に評価を行う。
(通所型教室の利用に関しては、地域包括支援センターに相談。)

19

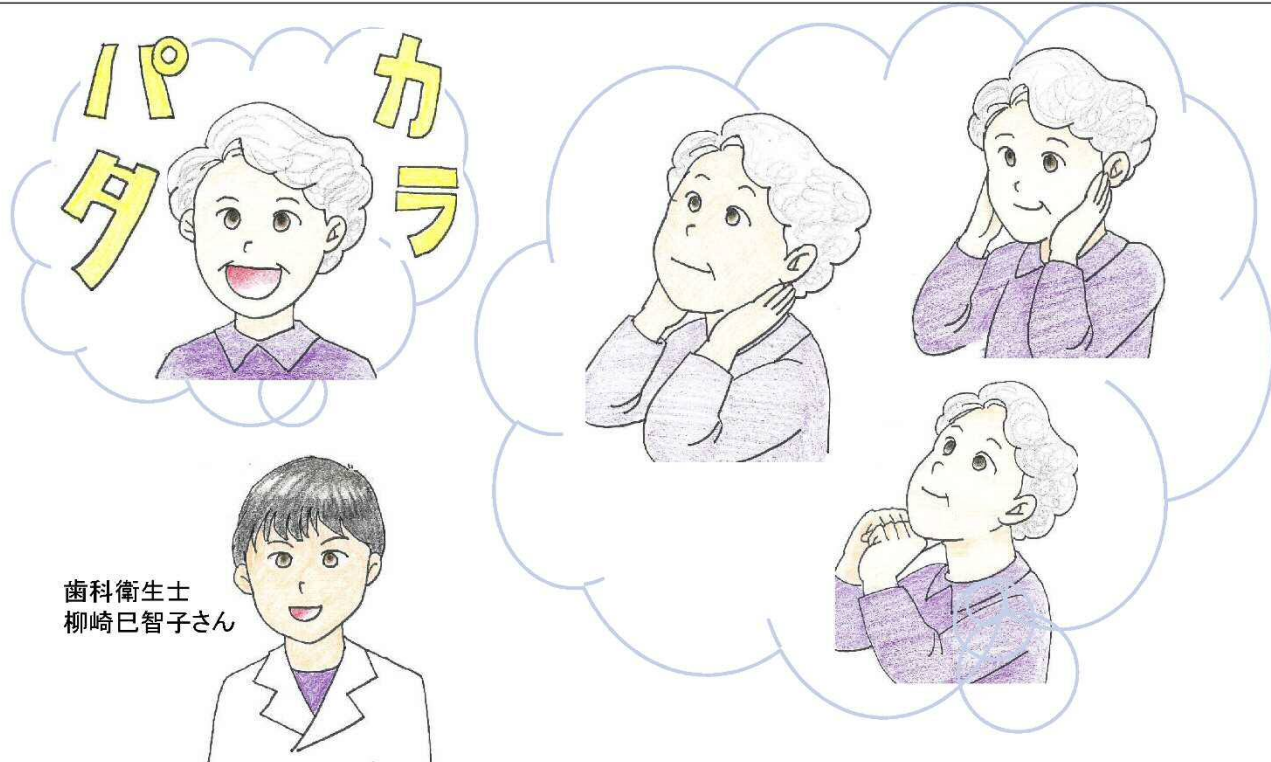


以上の目標を立て、青木さんは下肢筋力の向上を目指し、短期集中予防サービスの教室に通うことになりました。

教室では、お友達もできて、毎回休まず楽しみに通っています。

3ヶ月終了後の評価では、開眼片足立ち、5m通常歩行、5m最大歩行で改善が見られました。

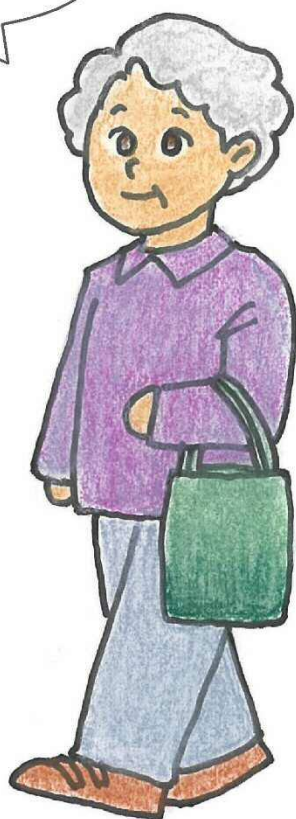
20



歯科衛生士
柳崎巳智子さん

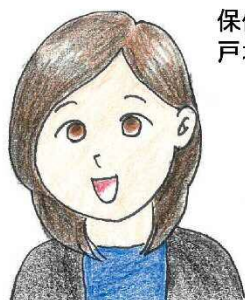
口腔教室では、歯科衛生士さんに唾液の出を良くする「耳下腺マッサージ」や、口の体操「パタカラ体操」などを行っています。
教室が終了する3ヵ月後には、口の渇きがなくなり、食事中にむせこむこともなくなりました。

21



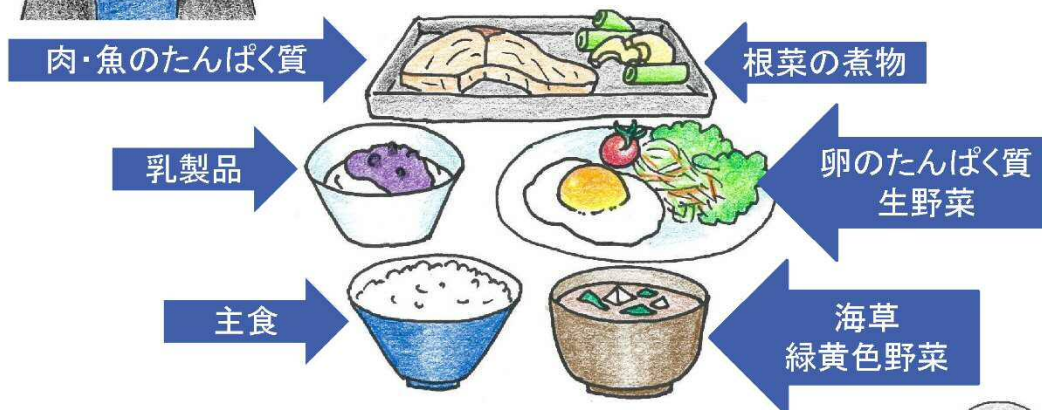
また、「巡回みんなの保健室」で食事内容の見直しや栄養についてのアドバイスを受けます。

22



保健師
戸塚なおみさん

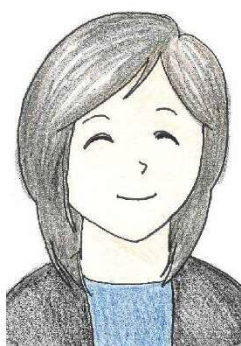
高齢者ほど筋肉をつけるために、肉や魚等のたんぱく質をしっかりと取る必要があるんですよ。



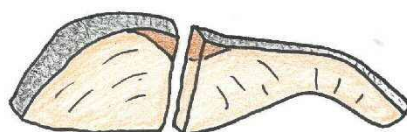
でも、そんなにたくさん食べられないわよ。



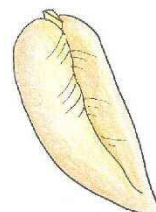
23



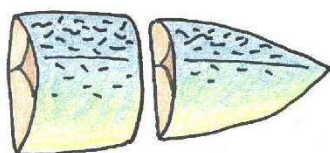
ただ、一度にこれだけの量を食べるのは大変だと思います。多いと思ったら初めから半分にして、残りを保存することもできますよ。



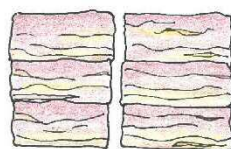
Sake



Sasami



saba

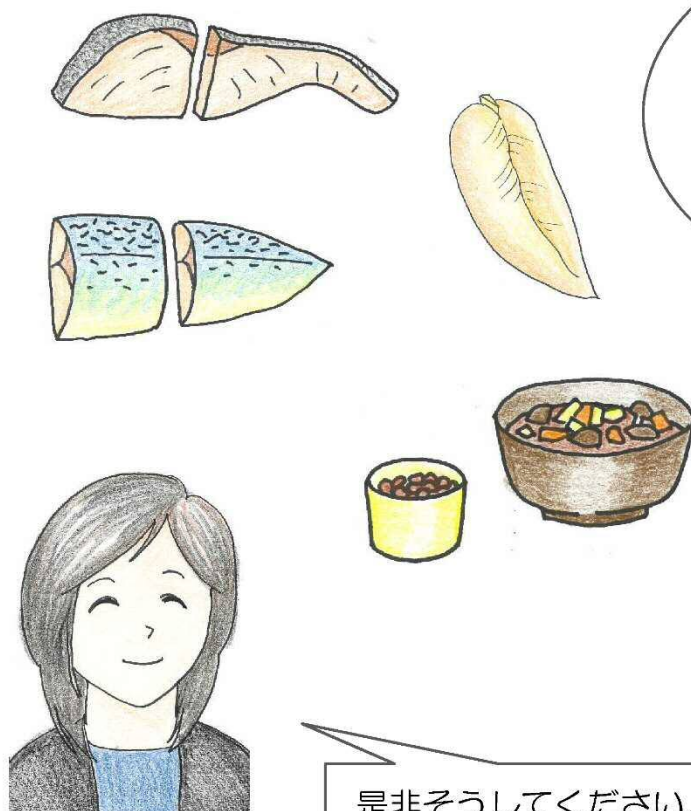


hireniku

あら、これならいけそうだわ。



24



「初めから半分」で、
たんぱく質を摂ることを
心がけますね。
何もないときでも、
具沢山味噌汁と納豆とか
、献立を意識するわ。

是非そうしてください。

25

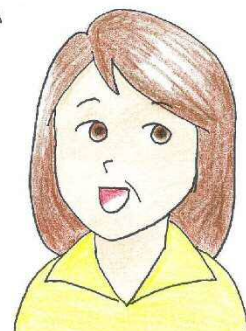
後日、地域包括支援センターに青木さん
の娘の鳩ヶ谷さんが見えになりました。

26

あら、鳩ヶ谷さん。お久しぶりです。
青木さん、運動とお口の教室に休まず
ご参加されていましたね。



ありがとうございます。
母の近況をお伝えしたくて伺ったん
です。



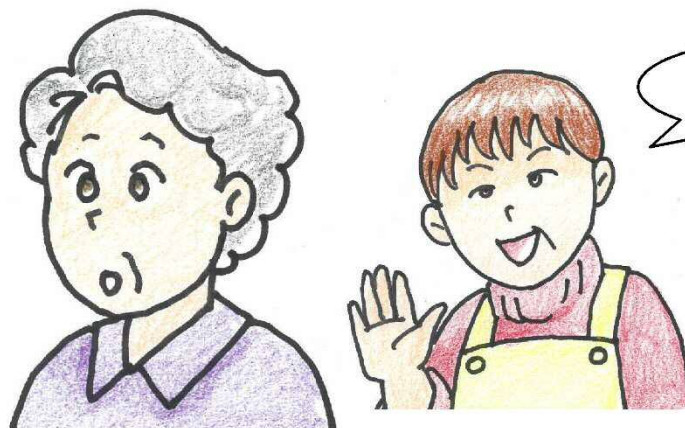
まあ、
どうされましたか？

27



先日、以前通っていたお料理
教室に行ってみようと思って、
公民館に行ったんですって。

28



青木さん♪



以前から仲良しだった
神根さんとばったり
会ったんですって。

29



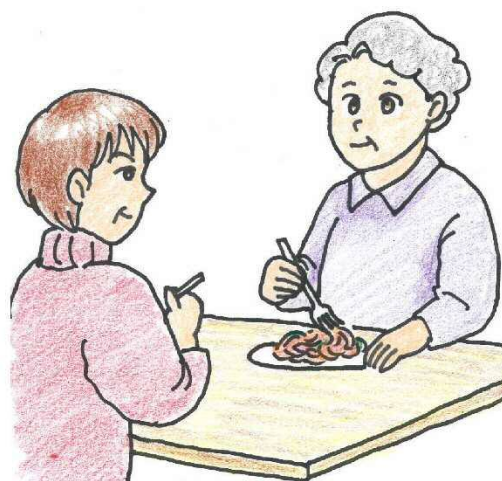
それからは、料理教室も休まず通い、公民館の文化祭では、皆さんでたくさんのお弁当を販売したって言ってました。すごく嬉しそうでしたよ。自分も人の役に立ってるって実感したって。

30



最近は、神根さんと一緒に
夕方のウォーキングをしたり

たまに、ランチとか一緒に
行ってるみたいなんですよ。



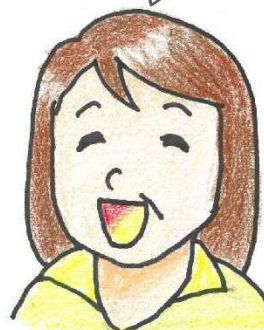
31



退院時はどうなるかと思ったけど、
相談してよかったわ。
どうもありがとうございました。



いえいえ、青木さんが、自分で
自立に向けてがんばってくれた
おかげです。私はお手伝いを
しただけですよ。



自立に向けたケアマネジメント(終)

32