

軽度の歩行可能な認知症の在宅介護 生活実態

項目	気をつけていたこと	実際どうだったか？	改善点
食事	<p>総入れ歯だったため、ある程度噛める物の大きさや固さで出していた。 骨のある魚は先に骨を取って、提供 ごはんもある程度やわらかく炊いた バランス良く、好きなものを出せるよう工夫</p>	<p>陶器を割ったり、かけた所で傷を作る事があった。 入れ歯の間に入り込んだりした食べ物として繊維性のある野菜やキノコ類などがあった。 山芋のすりおろしやもちなど粘っこいものが食べれていたが、時々お茶でせき込むことが見られたため、誤嚥のリスクがあるのではないかと考えた。</p>	<p>お皿はプラスチックでワンプレートと、汁物とご飯というスタイル 切り方や調理方法を工夫した。 もちなどの粘っこいものは、短冊切り程度の細かいものへ変更、山芋もすりおろしをやめて、千切りなどで噛めるようにした。</p>
洗濯	<p>洗濯かごをもって、外にまで干しにっていたが、段差が数か所あり、石段もあったので、 室内干しのみ母の仕事で、天気がいい時は、次女・三女が外の物干しに干していた。</p>	<p>干すときは問題なかったが、急な雨などで、洗濯ものを取り入れるとき、手伝おうと思い、洗濯ものを取って、家に戻る際、砂利でつまずきかけたり、石段で足をすったり、ベランダで滑ったりと、天気による急な取り込みで、細かいケガが多かった。</p>	<p>干す場所の変更 同じ敷地の次女のベランダで干す 外に干した場合は、必ず、次女・三女どちらかが家にいる状態で、買い物などででかける際は、洗濯物を室内干しへ変更するようにした。</p>
排泄	<p>尿がダラダラでる状況だったので、はくパンツを使用しようとしたが、皮膚がかぶれて、使えず。介護用の綿100%の布パンツにナプキンを使用。 寒い時期には、頻尿になるので、廊下まで暖房がくるように、室温を工夫した。 靴下で滑らないように、滑り止めの靴下と、廊下のマットも滑り止めつきに変更。 廊下の足元にLEDのセンサーを設置して、歩行時に見えるように対応。</p>	<p>排便はトイレですることは可能。 夜間は、4-5回トイレにっていた。 トイレまで間違ふことはなかった。 夜間、トイレに行く際に、起き上がりで、ふらついて、転倒しかけたことがあった。 本人は終わったと思っけていても、尿がダラダラでることがあり、トイレの床が汚染していることがたびたびあった。</p>	<p>廊下に尿が漏れたりすることがあり、マットを買って、数枚敷き、汚染のたびに交換した。 介護認定前だったので、ベッドの位置を調整し、ベッドにつける手すりを購入して、夜間トイレ時の転倒防止に努めた。介護認定後は、介護サービスとして、自宅の必要な部分に手すりを設置した。 便座の下にペットシートを敷き、汚染しても適宜交換できるように工夫した。</p>
入浴	<p>温泉に入るのが好きで、日課だったので、次女と三女と一緒にいく。 温泉中も隣で見守り、滑らないように、注意しながら、あまり手出しをすると、他の入浴者の目もあり、「ボケてきやった」と思われないう、言動に注意した。</p>	<p>温泉時は、大きな問題はなし、自分で体を洗ったりできていた。ただ、時々、温泉場から持ってきたものを忘れていたりすることがあった 体調が悪くなって、温泉がしんどくなった時は、介護用の椅子を買ってきて、そこに座って、介助して髪・体洗ったりした。できる部分はやってもらうようにしたが、このときは、体調も悪く、つたい歩行ができる程度だったので、ほぼ全介助で実施した。</p>	<p>温泉場から出る時は、忘れ物ないか注意していた。 先に車に乗ろうとすることがあって、駐車場で他の車の出入りをみていないことがあり、必ず、「カギは自分が持っているから、車は、自分が開けないとあかない」ということを口すっぱく毎日言い続けて、先に行くことはなくなったので、危険回避に努められた。 自宅での入浴時、ヒートショックにならないよう、冬には、脱衣所の温度差をなくし、浴槽まで体調的に入れない状態時には、バケツで足湯をし、肩と大腿部にタオルを置き、シャワーや洗面器でお湯をかけることで、保温になる対応した。</p>

項目	気をつけていたこと	実際どうだったか？	改善点
気分 転換	<p>デイサービスが嫌いで、自宅にいたことが多かったので、次女と一緒に、認知力低下予防に、脳トレや塗り絵、計算など、毎日1時間程度実施していた。</p> <p>週1回の施設の作業カフェへも次女と一緒に参加し、年に数回孫も参加。細かな作業が得意だったので、楽しい気分で帰宅できるよう、一緒に作業作りに努めた。</p> <p>外出時、家のことの話はせず、本人の楽しい話題のみに努めた。</p>	<p>天気の良い日、きまって、○○へドライブ・途中まで山登り。そこでコーヒーを飲んで帰るのが定番。山登りが好きだったので、疲れていても、本人の意思を尊重して、ドライブにいった。その道中でも、周りの景色を見ながら、去年はこうだったなど、記憶の維持になるよう話しながら車中話していた。</p> <p>自宅での作業も施設のカフェ参加も本人がやりたいという気持ちのもと実施していたので、嫌がったりすることはなかった。</p> <p>○○祭りの踊りも一番前で応援して楽しそうにみていた。</p>	<p>本人が好きで、好きな場所で一緒に楽しく過ごすことが、一番の介護的癒しになるのではないかと考え、昔は山登りなんて思っていたが、いざ始めるとそう嫌でもない自分がいた。</p> <p>気分転換での改善点は特になく、自分の時間をもちつつも、認知症であるということを忘れるくらいに楽しむことが、介護される側も介護者もお互いの気分転換になると感じた。</p> <p>介護される側のみのお気分転換を探すと、介護者がある準備・付き添いに疲弊することが考えられるので、一緒にできるなにかが無ければ、他者の力を借りることも必要であると思われる。</p>
病院 通い	<p>朝食抜きの朝、忘れないように、食卓の前に、○○(名前)は今日、何時に○○病院で採血があるので、朝ごはんは食べれない。</p> <p>「水はのんでいい。薬ものんでいい」と必ず書いて、朝一、母屋に行ったときに実施していた。</p>	<p>食卓に、大きなカレンダーの裏の所に大きく書いていたので、食事を食べることはなかった。</p> <p>リハビリで病院通っていたときは、待機時間が長くなると、尿失禁の恐れがあった。</p>	<p>病院通いが、苦痛にならないように、病院も外出の1つと考え、道中、記憶クイズをしたりして、楽しみながら通った。</p> <p>リハビリ開始時間の30分以上前には到着し、待機時間を短くできるように工夫した。</p>
外出時 の対応	<p>車からの乗車・降車時の注意。</p> <p>外出先での徘徊</p> <p>間違っ、店のものをバックに入れないように目を光らせる。</p>	<p>好きな場所に行くと、車を止めた途端に、勝手に歩き出すことがあった。</p> <p>買い物先で、間違っ、果物をバックに入れそうになっていたの、まだ「買ってないよ」といったら、「そうけ？」といていた。</p>	<p>駐車場では、車のロックを解除せず、自分がいつでも動ける体制(荷物など)を整えてから、一緒に降車する。</p> <p>駐車場では手を引いて歩行した。</p> <p>本人を1歩程度先に歩かせ、行動を確認。買い物がある場所では、カート之母に持たせ、そのカートの先を手でつかみ、数珠繋ぎで、離れないようにした。</p>
夜間の 状態	<p>足元のLDEセンサー装着</p> <p>ガスの元栓のオフ</p> <p>窓・玄関のカギ</p> <p>こたつ・電気あんかのオフ</p> <p>電気毛布のON</p>	<p>夕食をもって行って、本人にも伝え、注意していたが、時々、ガスの元栓閉め忘れ、窓一か所のカギ閉め忘れあり。</p>	<p>母屋に食器を取りにいった際に、左記の内容を毎日確認していた。大体8時～9時までには就寝するので、その前に確認。出来ていない時は、一緒にみて、出来てなかったからきをつけようねと話をして、気持ちがイラつかないように注意した。</p>