



アルムの里から

第 29 号

発行日 平成27年 7月 6日 編集・発行 グリーンアルム広報委員会

郵便番号:382-0034 住所:長野県須坂市大字仁礼7番地10 電話番号:代表026-215-2662

◆ 生活行為向上マネジメントとは ◆

通所リハビリテーション ウィングラスデイケア

今年度から通所リハビリテーションの介護報酬の中に、新たに『生活行為向上マネジメント』という項目が出来ました。

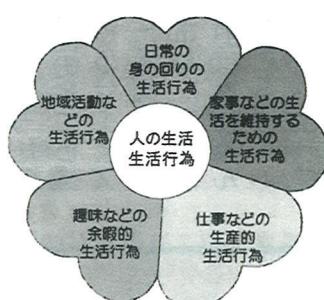
そこで、「生活行為」とはなんだろうと疑問を持たれると思います。

「生活行為」とは

「生活行為」とは、「人が生きていく上で営まれる 365 日、24 時間連続する生活行為」と定義されています。一言で言うと「やる事なす事全部」ということです。

例えば、起き上がる、歩く、食べる、お風呂に入る、料理する、買い物に行く、畠仕事をする、ゲートボールに行くなどなど、きりが無いほどの活動です。

『生活行為向上マネジメント』とは、その「生活行為」を「向上」させて「マネジメント」をするものです。

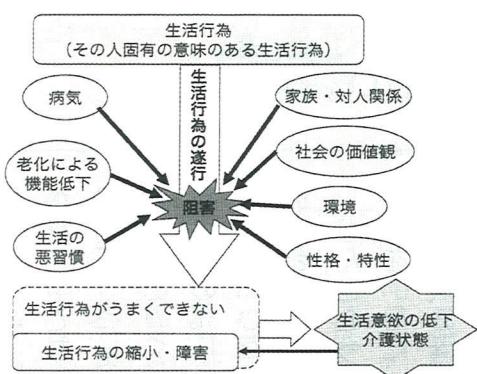


私たちの生活は
さまざまな生活行為の
連続で成り立っている

では、「生活行為」はどのような原因で阻害されているのでしょうか。

病気や老化による機能低下、長年の悪い姿勢での作業など、生活上の悪習慣や、家族・他者との対人関係のあり方、社会の価値観、環境、本人の性格などからも影響を受けています。これらの影響によって生活行為の遂行が阻害されると、生活全体がうまくまわらなくなり、行動が縮小したりします。こうした状態が長く続くと、生活意欲そのものが低下し、介護が必要な状態に陥ってしまうこともあります。そして、生活行為の障害が生じると、人の生活は社会参加が最初に低下し、日常生活動作も徐々に低下していきます。

人は身の回りの事が自分でできる、したい作業が継続できることで自尊心を保ち、元気でいられます。ということは、生活行為が遂行できることで元気でいられるといえるのです。



生活行為向上マネジメントの 1 例を紹介します。

70 代女性、夫と二人暮らし、主婦として家事全般をこなしていました。

現在：脳梗塞左片麻痺で、立って作業することは困難。家事は夫が行っている。

希望：料理がしたい。台所で立って、夫の手伝いをしたい。主婦としての役割が欲しい。



通所リハビリテーション（デイケア）で専門の職員が以下のようないくつかの計画を立て、リハビリテーションを行います。

本人の目標	料理がしたい。台所で立って、夫の手伝いをしたい。主婦としての役割が欲しい。	
家族の要望	本人がしたいことをして欲しい。	
実施期間	通所訓練期 (基本・応用プログラム)	社会適応訓練期 (社会適応プログラム)
プログラム	(例) ・立位の耐久性 (20 分) ・麻痺のある手の機能訓練 (個別訓練) (20 分) ・ストレッチ体操への参加 (20 分)	(例) ・屋外歩行練習 (自己訓練) ・物の運搬練習 (随時) ・ストレッチ体操への参加 (20 分)
自己訓練 (家族への指導を含む)	(例) ・家庭で自己訓練のプログラム (自主トレメニューを行うなど) の実施	(例) ・麻痺のある手のケアの練習 ・家庭での自己訓練 ・散歩活動
心身機能	(例) ・メニューを考える、必要な材料、道具を考える ・座位でジャガイモの皮をむく練習、包丁で切る練習 (20 分) ・立位でコシロに鍋を置く、火を調節する、焼く、煮る、混ぜるなどの練習 (20 分) ・自宅で食器を洗う練習と環境の調整 (椅子の導入)	(例) ・調理の実習 (60 分) ・買い物の練習 (調理の材料) (60 分) ・バスの利用練習 (15 分) ・自宅での料理実践支援 (60 分) ・自宅の近くで買い物練習 ・店までの動線確認
プログラム	(例) ・食器を洗ってみる ・家で野菜の材料を切るなどの下ごしらえをする。	(例) ・家で料理を作る
参考	(例) ・事後に家族に様子を報告する。 ・家族が料理の様子を把握する。 必要に応じた相談 ・指導	(例) ・地域の体操教室への見学と参加
自己訓練		(例) ・路線バスを利用してみる
実施・支援期間	X年 8月 22 日～X年 9月 30 日	
達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 変更達成 <input type="checkbox"/> 未達成 (理由：) <input type="checkbox"/> 中止	

今は歳だからもうだめだと、体も動かないし、今さらできないと考えている方でも、まずはご自身の生活の中で興味のあることやしてみたいことを思い浮かべてみてください。そして、我々リハビリスタッフと一緒に何ができるか、どうやったら出来るようになるかを検討してみませんか？また、実際に達成のための目標を考えて、自分らしさや自分らしい生活を取り戻してみませんか？

ウィングラスデイケアでは、このマネジメントに必要な研修を受けた専門のリハビリ職員（作業療法士・理学療法士）が対応いたします。お気軽にお問い合わせください。⇒ 電話番号: 026-215-2662

在宅でのお看取りを終えられて

グリーン訪問看護ステーション

在宅でお看取りをされたご家族に、介護中の思いを語つていただきました。私たちも、ご家族それぞの想いが詰まった最後の時から、多くの事を学ばせていただけております。

須坂市在住 A様

ねばあちやんが、一年前トイレで転び骨折をして手術入院生活を送りました。そのあとリハビリのために『やすりぎの園』に入所しましたが家を離れて寂しかったのか、『飯を食べなくなり「家に帰りたい」と言い、元気のない姿を見て私たち家族がねばあちやんを在宅介護しようと思いました。

その時に紹介されたケアマネージャー

さんの勧めで週一回のデイサービス利用が始まりました。在宅介護といつてもすべて私たちが看るわけではありません。デイサービスに行ってくる間は、私たちも少しゆったりする時間もありよかったです。家ではお風呂に入れる事ができないのでデイサービスに行つてお風呂に入れてもうれしいとほ本人にとりても私たちに家族にとりともありがたいことでした。身長、体重、血圧、体温の測定もしていただき細かな気配りをしていただき、とても、体調の様子がわかつてよかったです。

ねばあちやんも「温泉できれいに洗つてもらつた」と嬉しそうに話してくれました。次の年また足を骨折し入院、リハビリをしましたが高齢のために歩けなくなり、車いすの生活になりました。週二回のデイサービスも1回になり、週一回の訪問看護を提案されお願いしました。訪問看護では血圧や体温を測つたり、体を拭いてもらつたり、ねばあちやんの

好きな歌と一緒に歌つたり、話し相手になつたりしました。だんだん体力が衰え、『デイサービス』にも行けなくなつたので週一回の訪問看護と週一回の家にお風呂を持つてきて入れてもらつサービスを受けるようになりました。これは体が動かせなくなつても介護士さんたちがとても上手に入れてくれてねばあちゃんはひとつでも気持ちよさそうでした。

体が動かなくなつ排便が思うようにできなくなつ、相談すると快く排便を引き受けてくれました。在宅介護をしていく中で一番大変なことは排便やおじつを相談し快く引き受けてもうれしく夫婦で協力相談しながら家でねばあちやんの最期を看取ることができた、家が大好きなおばあちやんだったので、幸せだったかなと思います。

在宅介護では、介護に必要なベッドや車いす、手すり、徘徊感知器など格安でレンタルでき、どんなサービスを受けたいかなど希望にそつて計画書を作成してもらつたり、様子がおかしい時に連絡できたりと、私たち家族にとりとも安心できました。

家族だけなんとかしようとせず、周りに力を借りてもいいと思つます。



アルム祭 平成27年7月26日(日) 13:30~16:00

舞台発表

メセナ市民交響楽団様、坂田コーラス様、仁礼少年神楽の会様

フリーマーケット

須坂技術学園様、栗田園様、夢屋ふあーむ様、こばーずショップ様

喫茶コーナー



冷たいゼリー(無料)、おやき販売ほか

ゲームコーナー



じゃんけん大会ほか楽しい遊びがたくさん!!

夏のひと時をグリーンアルムでゆっくりとお楽しみください。

先日、7年に一度の善光寺の御開帳に行つてきました。
混んでいると分かってこながらも、7年に一度ところづフレーズに惹かれ、中でも激混みのG.W.に参拝。暑くて、人々に酔つただが、引いたおみくじが☆大吉☆小さな薺が大輪の花に…。
明るい心を持ち続ける」とか今の幸運を生かす最大の秘訣になる…♪なんとも今の私にはとても嬉しい言葉をいただいたゞと、単純な私は疲れも吹き飛みました。
今年は、仕事の他に、プライベートでも何かと役がまわつていて、バタバタな日々を過ぎてきましたが、田の前の出来事も、楽しことみつけ、明るく樂しく取り組めば、やつといいことが待つてゐるかなー☆と思つて過ぎ去りと思つてます。ほとど、自分の気持ちが前を向いてるか、後ろ向きかで田の前の出来事の善し悪しが変わると思つます。後ろ向きに歩んでしまひ」ともあるほど、今年は、じやつて年間よりのおみくじにあやかつて、なるべく明るい心を持ち続けようかと思つてます。
他には、トイヒツトの好機ーとおみくじにありました。これも気にかけて、取組もなれば…。
明るい気持ちですねー。