

R4. 3階取り組み

『身近なワンケアとコミュニケーション』

片山 鈴木

【取り組みを行うにあたって】

- ▶ ワンケアワンギフトワンリハビリを行うことによって、入居者の**生活の質を維持**し、職員の介護負担の増加を防ぐ
- ▶ 寝る、座る、立つ、歩くという**日常生活の維持**
- ▶ 職員に日々、**姿勢を整える意識**をしてもらう

☆取り組みを行う前に行ったこと

ワンケア、ワンギフト、ワンリハビリを行うにあたり、方向性を決める

- ▶ 1.傾いた姿勢に気付ける事
- ▶ 2.気づいてから行動に移せる事
- ▶ 3.整える方法を身に付ける事
- ▶ 4.安定した日常生活を送れるように現状を維持していく

6月1日からの取り組み

「真っ直ぐな姿勢で食事を安全に摂ってもらう」

「姿勢が傾きやすい入居者」

- ▶ O.M様…**首が左へ傾く** 起こっている問題→溜め込み、むせ込み、介助の安全性
解決策→座位姿勢の調整、首筋のマッサージ、臥床時に右側臥位にする
- ▶ S.M様…**右への傾き、頸部の前屈** 起こっている問題→むせ込み、ごろつき
解決策→座位姿勢の調整、食事前までリクライニングを倒すことで、頸部の筋緊張を減らす。
- ▶ K.M様…**身体の傾き** 起こっている問題→食事が自己摂取しづらい
解決策→座位姿勢の調整、臥床し疲労した筋緊張を取り除く、または白いソファに座り筋緊張を取り除く
- ▶ K.S様…**座位姿勢が安定せず傾く** 起こっている問題→むせ込み、ごろつき
解決策→リーパットを活用することで、円背で起こる傾きを安定させる。
リクライニング車椅子の傾き、角度を適切に調整する

食事を快適にとってもらうの為のワンケア



S.M様…右への傾き、頸部の前屈

起こっている問題→円背で右への傾き、頸部の前屈がありむせ込み、ごろつきにつながる

解決策→座位姿勢の調整、食事前までリクライニングを倒すことで、頸部の筋緊張を減らす。



整いました！

食事を快適にとってもらおうの為にワンケア



O.M様…首が左へ傾く

起こっている問題→溜め込み、むせ込み、
介助の安全性

解決策→座位姿勢の調整、首筋のマッサージ、
臥床時に右側臥位にする

食事を快適にとってもらうの為のワンケア



K.M様…**身体の傾き**

起こっている問題→食事が自己摂取しづらい

解決策→座位姿勢の調整、臥床し疲労した筋緊張を取り除く、白いソファに座り筋緊張を取り除く

前傾姿勢になってしまいう為、やや後傾姿勢をとっています。



食事を快適にとってもらうの為のワンケア



K.S様…円背で座位姿勢が安定せず傾く

起こっている問題→むせ込み、ごろつき

解決策→リーパット（介助道具）やハバックピローを活用することで、円背で起こる傾きを安定させる。食事中、随時リクライニング車椅子の傾き、角度を適切に調整する



☆自己評価表の実施

- 1.個々のワンケアワンギフトワンリハビリの仕方を理解し実践出来た
- 2.ワンケアワンギフトワンリハビリをすすんで行う事が出来た
- 3.不明な点は担当や他職員に質問することが出来た
- 4.ワンケアワンギフトワンリハビリを意識した
- 5.ワンケアワンギフトワンリハビリの意味を理解できた
- 6.ワンケアワンギフトワンリハビリを行う事は負担ではない

それぞれ5段階で評価をして頂きました。

9月1日からの取り組み

「全員の座位姿勢、骨盤の位置を真っ直ぐに整える」

【実施内容】 「3階利用者全員対象」

- ▶ ベッドから車椅子へ移乗後、骨盤を整える。
- ▶ 席に着いたらフットサポートを下ろして、床に両足をつけてもらう。（リクライニング車椅子の方は出来れば行う）
- ▶ 深く座れる方は、深く座ってもらう。深く座る事で骨盤が安定します。姿勢も真っ直ぐになります。
- ▶ ご本人から離れる際にもう一度骨盤、姿勢の確認をする。（本人から離れ次の介助が何時間後になるのかを考える。この姿勢で1時間～2時間維持できるのか出来ないのか）維持できない姿勢では、本人が苦痛となってしまうかもしれません。
- ▶ 排泄介助後、車椅子に座ったら骨盤、姿勢を整える。
- ▶ リクライニングの方、下山様、大石様、村田様はリクライニングを倒す。
- ▶ 姿勢が傾いたまま戻れない方は、1時間居室やソファで休んでもらう。そうすることで筋肉の疲労を回復させる。
- ▶ 傾きの原因を探る。骨盤の傾きなのか、筋緊張のこわばり、疲労なのか、熱、体調不良、腰痛等の痛みなのか。
- ▶ ケース記録に入力し、チームで共有して下さい



W.M様の ワンケア・ワンギフト・ワンリハビリ

ワンケア 肩を左右に引き、ひざで和波さんのひざを
ロックする。上半身と下半身をねじるイメージです。
左右30秒 排泄の度に行ってください。



W.M様

13:00のワンケア
R4.11月17日

立つよー



13:00は立ち上がりの為に前傾姿勢をとれるようにする、ワンケアを行っていきます。

両手を握り、前傾姿勢をとってもらい、立ち上がる前の姿勢になって頂きます。5回お願いします。

「日常におけるワンケア」

- ・介助する前の声かけ、「じゃ立つよー、いち、にの、さん」で相手のタイミングに合わせる。あくまでこちらは不自由な動作を補助する。
 - ・オムツ交換時、むこう向いてください。柵を持ってくれますか？腰を浮かせてください。
 - ・ベッドから体を起こす際、こちらの柵を持って、身体を起こしてください。
- 【入居者が出来るのに全部介助するのは、相手にもこちらにも負担がかかる】
- ・待つ技術…声を掛けてどこまで出来るかを日々確認する。ここからここまでは出来るから、ここまで手伝おうと思って介助する。相手の残存能力を使う。その日の忙しさにもよるが、ある程度時間が掛かっても出来る部分は行ってもらおう。
 - ・車椅子フットサポートに足を乗せてくださいと言う。乗せてもらうのと、介助で乗せるとは違う。
 - ・座位、姿勢を整えてくださいと声掛けし整えてもらう。案外声掛けすると整えてくれるが、声掛けしないと整えない人もいる。

ワンケア・ワンギフト・ワンリハビリ=個別活動、コミュニケーション→生活の質
相手の事を考えて、行動に移す。気づいて行動する。意識が大事だと思います。

ワンケアで身体の傾き、前傾姿勢を治していこう！

両ひざの少し上を、職員の体重をかけるようにして押さえる。30秒



9時 13時 18時
の1日3回、皆で頑
張りましょう！

仰臥位



足を伸ばしてもらおう為に、膝下にクッションを置かずに様子見て下さい。

右側臥位



左側は禁止です。

☆まとめ

- ▶ 職員一人の力では、効果を実感できるまでに至らなかった。
- ▶ 和波様の表情が良くなり発語もかなり増えた。

★結果的にワンケアワンギフトワンリハビリを行う事で日常生活が良い方向に向かうことが出来ました！