



時間がかかっても できる動作は手伝わない

患者様の介護をされているご家族の皆様、どのように患者様の介護をされていますでしょうか？介護はご家族の大きな負担となり、心身共に疲労が蓄積しやすいことと考えます。今回は、患者様・ご家族への介護負担が少しでも軽減できるようにするためには、どうしたら良いかをテーマにお伝えしようと思います。

実際に訪問リハビリでお宅に訪問させて頂いておりますが、ご家族の介護方針や考え方は様々です。私達理学療法士は、医師の指示のもとにリハビリを行っておりますが、ご家族とのコミュニケーションや、介護方針も良く話し合うことが重要と考えます。

なぜなら「過剰に介護している場合」があるからです。

リハビリを行っていますと患者様の傾向として下記の3つに分けられます。

①リハビリを行って

身体機能が**向上する**↑患者様

要因

- ・できる動作は時間がかかっても、自分で実施している
- ・原因となる疾患が改善、安定してきている
- ・栄養状態に改善がみられる
- ・定期的に身体を動かす機会を増やしている

②リハビリを行って

身体機能を**維持する**→患者様

要因

- ・できる動作は時間がかかっても、自分で実施している
- ・患者様のできない動作のみ、ご家族が介護をしている
- ・栄養状態を維持できている

③リハビリを行っても

身体機能が**低下する**↓患者様

要因

- ・ご家族の過剰介護
- ・手すりなど家屋改修の不足
- ・患者様本人の気力の問題
- ・栄養状態の不良

上記のようなことが挙げられます。

その中でも注目していただきたいのが、「**家族の過剰介護**」です。時間がかかるけどできる動作を手伝ってしまうのは過剰介護になりえます。患者様はできる動作を手伝ってもらうことで身体機能の維持が困難になり、ご家族の介助量も増えて心身共に疲労を起こす可能性があります。

続きは裏面をご覧ください>>

過剰な介護を避けるために

まずは①**栄養状態の改善**（取れる範囲で栄養補給して動くエネルギーを摂取することが重要）、②**動作をする前の軽い準備体操**（できる範囲で実施すること）を行います。それから「**時間をかけてもできない動作**」、「**時間がかかってもできる動作**」を確認することが重要です。①・②を実施することで、本当にできない動作なのかが、より具体的にわかります。

①・②の条件を満たしてから、患者様が実際に行う動作については、手伝いたい思いをグッとこらえて、**見守り**ましょう。

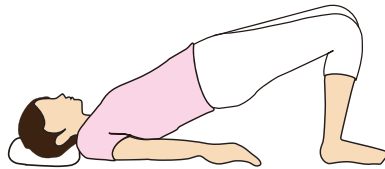
動作をする前の軽い準備体操の例1 ～更衣動作の場合～

- 上着の脱着は、まず手指・手関節・肘関節・肩関節・体幹を動かせる範囲で準備体操をします。
 - ズボンや下着の脱着では、股関節・膝関節・足関節を動かせる範囲で準備体操をします。
- 更衣動作を鏡で見ながら行うのも良い練習となります。



動作をする前の軽い準備体操の例2 ～起き上がる動作の場合～

寝たまま手足を動かせる範囲で動かして、お尻上げ、寝返りを準備体操として取り入れます。起き上がり方法なども知っておくとリハビリに有効です。



お尻上げ



起き上がり動作

患者様にとって時間のかかる動作は、ご家族に辛そうに見えてしまい、つい手伝ってしまいがちになります。それは患者様の身体機能を維持する能力を低下させてしまう引き金になります。できない動作は手伝ってあげてください。できる動作は時間がかかっても優しく見守ってあげて欲しいと思います。見守ることで転倒のリスクや、できる動作とできない動作の境界線が見えてくると思います。

実際の訪問リハビリでは、ご家族の介護状況、栄養状態、できる動作の境界線などを確認しながら、アドバイスやリハビリ方法をお伝えしていきます。それを参考に実践していただくと『できない動作』から、『できる動作』が一つでも多くなるかもしれません。ご家族の負担も軽減したいと思っております。

2018年6月 リハビリテーション科 理学療法士

訪問リハビリテーションのお問い合わせは

医療法人社団 めぐみ会
めぐみ訪問看護ステーション

医療法人社団 めぐみ会
杉並堀ノ内クリニック

訪問リハビリ
テーション

多摩
地区

042-401-9171

東京都多摩市落合 1-32-1 多摩センターペペビル 4階

杉並
地区

03-5929-1611

東京都杉並区堀ノ内 2-29-14 ライオンズマンション新高円寺 1F