

つながり

発行元
秋田市在宅医療・介護連携センター
TEL 018-827-3636
E-mail renkei-center@acma.or.jp

令和6(2024)年
6月20日 発行

Vol.22

本誌は、医療や介護に従事する皆様が多職種に向けて自らの情報を発信し、互いに理解を深め、顔の見える関係を築くための連携ツールとして発行しております。

テーマ別特集

住み慣れた家で生活する（前編）



小田長 孝至氏

株式会社かんきょう 管理者
(福祉用具専門相談員)

趣味は東北各地の温泉めぐり、その土地の美味しいもの探訪。

湊 昭策氏

山王整形外科医院 院長
(整形外科医)

趣味はゴルフ。ゴルフ歴は50年以上。クラブにも所属している。

佐藤 真由美氏

秋田市医師会訪問看護ステーション
(理学療法士)

趣味は音楽鑑賞、テレビを観ること。最近は大谷翔平選手が好き。

相手を知る、生活を知る

小田長氏 今回のテーマが「住み慣れた家で生活する」ということで、私のような住環境整備をする専門職としては非常にいいテーマで、このような機会は大変ありがたいです。簡単に自己紹介させていただきますと、私は株式会社かんきょうという福祉用具を扱っている事業所で管理者をしています。私たちは介護保険サービスのなかでも唯一、モノを提供するサービスです。医療や介護の専門職が介入していない時間帯の利用者さんの動きやご家族の介護をサポートするという使命を感じながら、日々、介護環境の改善や負担軽減のための支援をしています。よろしくをお願いします。

湊氏 私は山王整形外科医院を開設しております、4月でちょうど45周年になりました。私は1943年の生まれで81歳。私自身がもう高齢者ですが、朝から晩まで歳を取る暇もなく、毎日忙しく患者さんを診ています。今日も4人ほどギプスを巻いてきました。私はスポーツが専門なので、患者さんは子供と若い方が多くを占めています。当然高齢の方も来ていますが、平均すると50歳弱ですね。親子3代で通われている方もいますし町医者という感じです。患者さんのなかには介護の問題をいろいろ抱えて、「住み慣れた家で生活する」ことが難しくなっている方がいて、一緒に頭を悩ませることがあります。そういった思いを共有したくて参加させてもらいました。

佐藤氏 私は秋田市医師会訪問看護ステーションで理学療法士をしています。利用者さんのご自宅に訪問して週に1~2回、40分間のリハビリをしています。ADLが低下して歩行に不安が出てきた高齢者のほか、脳血管障害、パーキンソン病、関節リウマチ、術後の退院をきっかけにリハビリを始める方が多いです。自宅などの生活の場でリハビリを始めるには、まずは環境整備が大切になりますので、小田長さんをはじめ福祉用具を扱う方々には日頃からお世話になっています。整形外科医とは直接お話しする機会がほとんどないので今日は

楽しみにしています。

小田長氏 さっそく今回のテーマにある、利用者さんが「住み慣れた家で生活する」ために、専門職の皆さんが大切にされていることを伺いたいのですがいかがでしょうか。

佐藤氏 そうですね、私は生活環境の整備と利用者さんが外に出られるような働きかけの2点を大切にしています。環境整備で常に気を配って見ているポイントとしては、居間~ベッド~トイレ~風呂のように、使用頻度が高い動線に危険がないかということなんです。環境が整ったら、外に出かけるきっかけとして利用者さんに花の咲いている様子など季節の変化を伝えたり、美味しいものを食べたり、人との交流を勧めます。そうした気分転換など、小さなきっかけから次の目標や意欲につながることもあります。家の中に閉じこもってしまうと意欲も湧きづらいですし、特に一人暮らしの方は人との接触が少ないので、デイサービスやヘルパー、配食サービスの利用などを勧め、生活に刺激を与えるきっかけづくりを意識しています。

湊氏 外に出ることは非常に大切ですね。特に骨折を経験すると転倒を怖がって外に出なくなってしまう方が多いです。気持ちはわかりますが、活動量が低下するとさまざまな弊害がでてきますので怖がらずにどんどん活動してほしいですね。

小田長氏 転倒しないように外出する方法を私たちがサポートしていきたいですね。先生はどんなことを大切にされていますか。

湊氏 私はコミュニケーションですね。いろいろな患者さんがいますが、丁寧に患者さんの思いを聞くようにしています。怒るということはほとんどないですね。

小田長氏 私もまずはコミュニケーションを取りながら、利用者さんのこれまでの生活習慣、体の使い方や生活動線を教えていただくことから始めています。そのうえで、生活動作と福祉用具をなじませるように提案していくことを大切にしています。例えば、これまでの生活習慣と異なる動作が必要になる福祉用具を導入した場合、新しい動作の取得が難しく、

期待した成果をあげられないケースがあります。必ずしも福祉用具ではなくても、生活になじんでいる家具を支えにするご提案などもしています。

医療のかかり方

佐藤氏 利用者さんはいつか治ると思ってなかなか受診せず我慢している方が多いです。受診を勧めても、湿布を貼ってすぐには受診せず、1週間以上経っても良くならないからやっとう重い腰を上げて受診する。やはり痛みがあるときにはリハビリも進められませんので、診察していただくことが大切です。症状があれば受診を勧めるようにしています。

湊氏 骨折しているのかわからないままりハビリの対応をするのも心配でしょう。整形外科には優れた撮影装置も揃っていますし、撮影がすぐ診断ができるのも強みと言えますね。

小田長氏 たしかに医師の診断があるからこそ、私たちの意識統一が図りやすくなりますしね。

湊氏 受診に連れてくるのも大変でしょうけど。うちは玄関が広いので車いすでもベッドでも受診される方が結構います。移動のサービスがもっと充実すると受診しやすくなっていいですね。実はついこの間警察から電話がありまして、1週間程前に初めて受診された方の情報を提供したわけですが、主訴は力が入らない、歩けなくなってきたということだったのですが、診察してみると整形外科でなくて神経内科的疾患が疑われたので大きな病院へ紹介状を作成しました。でも受診予約を取って、受診前に亡くなってしまったそうなんです。整形外科の病気で亡くなる人はほとんどいないのです

が、他の病気を見逃さないためにも痛みなど何かあったら受診してほしいですね。我々医師が疾患を見逃さないように、病院とも連携して網の目のようにやらなければだめだなと感じました。

佐藤氏 先生のように他の病気を疑って他科に紹介していただけないのですが、病院を受診してもその時受診した科の検査だけで患者さんを総合的に診てもらえないこともあります。明らかに具合が悪いのに受診した科では問題ないと帰されることもあり、もう一歩患者さんに寄り添って診てほしいと思うこともあります。

湊氏 自分のテリトリーだけで患者さんを診てはいけなくてすよね。私は患者さんの生活を含めた全体を見るのが医者だと思って日々診察しています。そうしなければ病気だけしか診ない医者になってしまいますから。そうはいつでも、例えば夜間は病院には整形外科などの専門医がいないので、受診される方々はそういったことも知っておいてほしいですね。夜間であっても専門医がいるときと同じような対応を期待される方もいらっしゃるからね。

小田長氏 受診先やタイミングなどは、私たちからもご本人やご家族に伝えられる部分でもありますし、みんなで理解を深めていきたいですね。

今回はここまで。後編では、情報共有や多職種への願いなどの話題をご紹介します。



専門職から情報提供

福祉用具専門相談員から

環境整備のチェックポイント

- 床面の環境
カーペットやコードなどの段差、生活動線上の床面に物が置かれていることも躓きの原因になります。また、畳の目や玄関マットなども床面が滑りやすくなるため、滑り止めシートなどを活用しましょう。
- ドアの開閉動作
動作時になにか支えとなるものがあればよいです。
- 水回り
床面が濡れていることに気づかない場合があります。要注意です。
- 立位保持や方向転換する場所
洗面所、台所、トイレなどでは足を揃えて立位保持するためバランスを崩しやすいです。トイレでは方向転換時や便座のフタを上げる時の前のめり姿勢での転倒が多いです。
- はきもの
スリッパや靴下は滑りや躓きの原因になるため注意が必要です。特に夜間靴下を履いて就寝している方は、移動する際注意を払いましょう。



ご本人やご家族のみならず、ケアにあたる職種で共有しましょう！

理学療法士から

効果的なトレーニング



転倒予防のために自宅でできるおすすめトレーニングです！

1. かかと上げ運動 椅子の背につかまって両踵を上げ下げします。できるだけゆっくり行い、余裕があればつま先もやってみましょう。ふくらはぎを強化することで、地面をしっかりと蹴ることができ、楽に歩行できるようになります。疲れるとバランスが取れなくなってくるので転ばないように注意しましょう。

2. 足踏み運動 椅子に深く座り、両足交互に足踏みをします。しっかり腕を振りながらリズムよく太ももを上げましょう。疲れると体が前後左右にぶれやすいので姿勢を意識しましょう。50回くらいできるようになると、バランスを保てるようになります。腸腰筋や太ももが鍛えられ、歩行時の躓きを予防できます。


リハビリ手帳

秋田県理学療法士会が作成しました。他の専門職、一般市民の方々にもご理解いただけるように用語の説明なども綴じ込んでいます。関係者間でのリハビリ情報の伝達、患者さん自身の記録に使ってください。希望される方は、関わったりリハビリ専門職に声をかけていただくか、理学療法士会にお問い合わせください。
秋田県理学療法士会ホームページ <https://www.ptakita.org/>

秋田市在宅医療・介護連携センター

〈受付時間〉月～金(祝日を除く)午前9時～午後5時
〒010-0976 秋田市八橋南一丁目8番5号(秋田市医師会館2F)
TEL:018-827-3636 FAX:018-827-3614
E-mail renkei-center@acma.or.jp



編集後記

湊先生を中心に、終始賑やかで楽しい会でした。取材前日で開院45周年を迎えられたそうです。たくさんの患者さんを診られてきた先生のお話は大変有意義でした。 渡邊

