

# 「脱おむつで生活充実」

おむつを当たり前前にしない。介護の現場で「排せつケア」の見直しが進んでいる。できるだけトイレで排せつしてもらおうという考え方が広がっている。おむつが外れると認知症の問題行動が減ることも多く、現場職員は「お年寄りが生き生きと過ごせるだけでなく、介護者の負担も減る」と話す。

4年前から入居者の「おむつゼロ」に取り組んでいる特別養護老人ホームがある。東京都目黒区の「駒場苑」。取り組み当初は入居者はほぼ全員がおむつだったが、現在は55人のうち日中もおむつをしていないのは1人だけだ。入居者の平均年齢は80歳を超え、ほぼ全員に認知症の症状があるが「訴えることが難しい場合でも、実は尿意や便意が残っていることが多い」と施設長の中村浩士さん。おむつ外しを進めるにあたり、駒場苑では、まず職員同士が情報を共有する「排せつ

## 介護現場 進む「排せつケア」見直し

### 東京の特養 取り組みで効果 介護者の負担も減少



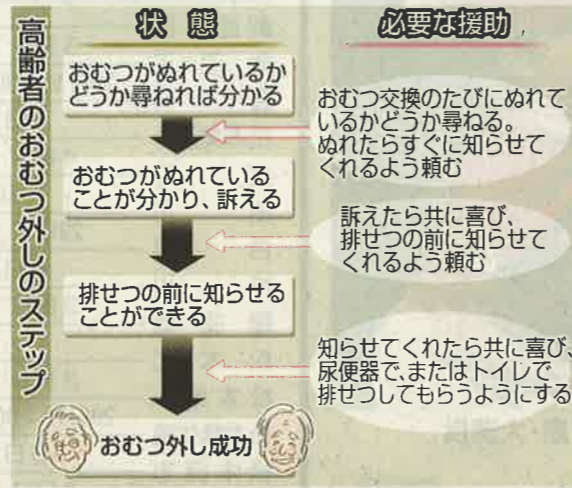
セミナーで、排せつケアの重要性を訴える三好春樹さん(東京都文京区)

「生活とリハビリ研究所」(神奈川県)代表で、各地で排せつケアセミナーを開催している三好春樹さんは、「おむつ交換による『後始末』ではなく、生理学に基づく排せつケアをしてほしい」と訴える。

三好さんによると、高齢者の便秘は「寝たきりでおむつ」という生活習慣が原因の場合がほとんど。繊維性食品の摂取や腹部マッサージは効果がないことが多く、おむつを外すことが便秘を解消する一番の近道となる。

まずは朝食後に必ずトイレに座ってもらうことが、おむつ外しの第一歩。「もし排せつができたなら、一緒に喜んでください」と三好さん。トイレでできるようになってきたら「排せつ最優先」の考え方が大切。高齢者が便意や尿意を訴えた場合は、何よりも優先してトイレに連れて行く。

三好さんは「排せつケアは人間の尊厳を守る介護の基本。高齢者が心地よく過ごすために、リハビリやレクリエーションよりも優先して取り組むべきです」と話している。



駒場苑で使用しているポータブルトイレ。ふたを閉めれば普通の椅子のように見えるので、部屋に置いても違和感がない(東京都目黒区)

分、職員の負担はむしろ減った」と振り返る。おむつ外しが進むにつれて、認知症のせいでと思われてきた、徘徊や暴言などの問題行動も目に見えて減ったという。便秘が問題行動の原因になりやすいことは、よく指摘されるが「その便秘の原因がおむつであることが、外してみてよく分かった」と坂野さん。「夜中におむつで排せつするのがいやだから水分を控える、それがまた便秘につながる」という悪循環だった。トイレに座れば腹圧もかけやす

## 私の声

若者は東京へと出てゆき、残るのは超高齢化した集落、どうなる日本。毎年替わる区の役員も、若い人は勤務時間が長くてますます無理で、区長さんが老骨に気合を入れて頑張るしありません。今の70代は老人とは思えないほど元気ですが、2年間区長を務めて4月2日に引き継ぎを終え、やっと肩の荷が下りた友人が翌3日、突然亡くなりました。享年75。信じられぬ悲しみに私たち夫婦は2晩眠れぬ夜を過ごしました。

## 後期高齢者の区長

後期高齢者に区長の負担はいかに重かったか。助けてくれる奥さんを早くに亡くされ、ひとり暮らしでさぞ大変だったろう...と頭の中で目まぐるしく交錯する思い。人生の無常を恨み、お別れをしてきました。近くの友人宅で夜半まで楽しく音楽を聴き、明るく家路に向かったのが最後とのこと、少し慰められました。市長からの感謝状が枕元に置かれているのを見て、また涙が。行政が複雑化し、区の役員の負担はこれからのいっそう大変になるなど、いろいろ考えさせられる一日でした。(井出とよ子・85歳・佐久市)

## シニアの安心

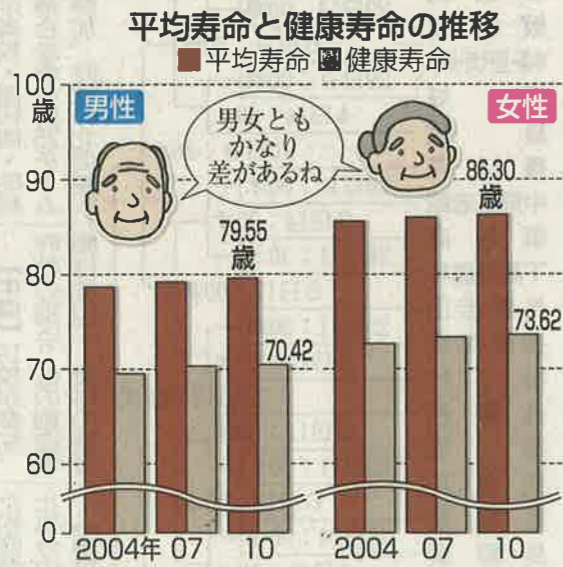
①

### 人生90年時代 ① 健康寿命

日本人の平均寿命は現在、男性約80歳、女性約86歳。もちろん世界でもトップクラスで、今後も延びると予測されています。60歳以上の人は約4200万人で、ほぼ3人に1人、100歳以上も6万人を超えました。まさに人生90年時代です。長寿社会の実現は喜ばしいことですが、気になるのは健康です。国民生活基礎調査では、65歳以上の半数近くの人何らかの自覚症状を訴えており、健康状態が「よくない」「あまりよくない」とする人の割合は高齢になるほど増えています。

健康上の理由で日常生活が制限されることのない期間を「健康寿命」といっていますが、2010年で男性約70歳、女性約74歳です。同年の平均寿命と比べると男性で約9年、女性で約13年の差があり、この期間は医療や介護の世話になっていることとなります(図参照)。加齢に伴っていろいろな疾病を抱えることはやむを得ないことではありますが、平均寿命と健康寿命の差をいかに縮めるか。それには個々人の健康管理が重要になります。職場や地域での健康診断やがん検診、ある

### 個々の健康管理が大切



いは市町村が実施している介護予防事業などをうまく活用しましょう。

特に糖尿病や高脂血症、高血

圧症などの生活習慣病にかかる人や予備軍が増えています。それが原因で死亡する人は全体の6割に上ると推計されています。生活習慣病はバランスのとれた食生活や適度な運動を続けることで予防したり、改善したりできます。積極的に取り組んで元気で過ごしたいものです。\*

シニアの安心

シニアの安心

〈火曜日掲載〉