

## 講演会&タウンミーティング「介護を巡る課題とその解決策」を考える集い (2011.2.20) 報告

2月20日、藤沢産業センターにおいてFJC協会主催の“講演会&タウンミーティング「介護を巡る課題とその解決策」を考える集い”が開催され、福井塾からは、高橋美恵子さん、大脇さん、木暮さん、浅川さん、天沼さん、多賀が出席しました。

第1部は福井先生と「むつき庵(排泄用具の情報館)」代表の浜田きよ子さんによる基調講演があり、続く第2部は「せたふく」理事長の市瀬敬子さんの進行でタウンミーティングが行われました。

2人の先生の基調講演では、“古武術介護”と“排泄”と一見違うような演題ですが共通して「姿勢の重要性」(介護における姿勢、排泄の姿勢)を力説されました。

タウンミーティングではフロア出席者の先生方への質問形式で進められFJCに参考となるような数多くのディスカッションがあり、有益なタウンミーティングとなりました。

以下、その内容を箇条書きで要約します。

### I. 基調講演

#### (テーマ1)「今日から活用できる古武道介護術」 福井義幸氏

- ・福祉用具は欧米から来ているが「洋」と「和」の文化の違いにより日本人に必ずしも使いやすいものとなっていない(「洋」=筋力、城壁、肉、動 「和」=骨、縁側、魚、静)。T形杖は教わらないと使い方が難しい、車椅子は筋肉を鍛えないと使えない…はおかしいというのが身体機能を考える出発点となり、古武術介護に至った。
- ・日本人の気になる症状に肩こり、腰痛があるが、関節をうまく動かしていないから起きる。古武術介護には関節をコントロールする「身体観(自分の体の中を観る)」という基本の型があり、今回はそれを体験してみる。
- ・椅子に座った状態で体を一体化する体験をする。  
お辞儀をして骨盤が引っ張られるバランスのよいところで止め、つながった感覚で起き上がり肩のチカラを抜いてみると体重が骨盤に乗り一体化するような感覚が生まれる。膝を押さえられるとなかなか持ち上がらないが、股関節を意識して動かすと足踏みができることを体験。
- ・股関節を意識した歩きを体験する。  
猫のようにお辞儀をしてから起き上がり肩のチカラを抜いて体重を骨盤に乗せ、股関節を意識すると楽に歩行できる。

#### (テーマ2)「排泄をめぐるトータルケア」 浜田きよ子氏

- ・2003年に京都にオープンした「むつき庵」は500点の排泄用具を展示している。
- ・排泄ケアは、暮らしのなかで最も重要なものだ。ケアで大切なものは「気持ちのよい姿勢」で、姿勢がよくないとよい排便、排泄ができない。これは食事、安眠、入浴等にも当てはまる。ベッド上の姿勢で食事も変わったりする。

- ・排泄は足に関係し立ち上がれると動作が容易となる。高齢者に多い巻き爪は足の指先に体重がかからず立位を困難にするのでケアが必要。
- ・排泄、排便の問題にはいろいろな原因があり一人ひとりに個別性があるのでその人をよく観察する。身体機能が低下している(寝たきりで腹筋が低下している…)、排尿機能が低下している等、例えば排尿チャートで排尿状態を確認する。
- ・トイレの改善では姿勢保持のために“肘を置く手すり”、“体の前に手すり”、“体の前にテーブル”、“膝の上にクッション”…等、その人に合ったいろいろな工夫が必要。
- ・排泄に問題があり快適に過ごせなかった人の事例では、排泄具の選定、座り方の改善で、苦痛の表情がおだやかになり食事も美味しく食べられ、トイレで排便ができるようになった。
- ・排泄ケアの専門相談員として、排泄トラブルに適切に対処できる人材の育成を目的としたオムツフィッターの認定資格制度を創設し、現在、有資格者が各地で活躍している。

## II. タウンミーティング「介護を巡る課題とその解決策」 コーディネーター：市瀬敬子氏

Q：先日、ロボットスーツHALの着用体験をしたがその翌日筋肉痛となってしまった。どうしてか？

A：ロボットにより筋肉が使わされている状況が起きているのではないかと。

Q：よい姿勢を長く持続するのは難しいが？

A：体は過去生きてきた何十年間のくせを持っている。2,3時間では体は覚えない。少なくとも2,3年間は意識して続ける必要があるだろう。

Q：福井先生には安定した姿勢を教えて頂いたが介護にどのように活用するのか？

A：身体が安定しているとそれが相手に伝わる。力任せでなく安定した体を使うと介助される方が気持ちよくなる。

Q：車を2時間運転していたところ立ち上がれなくなった。その原因は？

A：関節が硬直していたのではないかと。エコノミー症候群とか、体の準備態勢となっていない段階で立ち上がろうとしたとかが考えられる。

Q：排泄に対する精神的ケアについて、ヘルパーは教育されているのか？

A：教育は十分ではないように思う。トイレには人に言われて行きたくないもの。別の言葉に代えるなどプライバシーの確保、リラックスできる環境が必要だ。

Q：おむつをすることによりトイレに行かなくなった事例がある。おむつを減らすにはFJCの目線でどのようにすればよいか？

A：トイレのL字形手すりは移乗を考えたもの。手すりの設置には、そのほか下着を下ろす、体幹の安定確保など動作の一つひとつを考え使いやすいようトータルに検討する必要がある。

Q：介護の住宅改修では不適切な例をよく見る。だれに相談すればよいのか？

A：PT,OT,ケアマネ,ヘルパーなどいろいろな人の情報を集めて知恵を借りる必要がある。

「せたふく」はそのことを考えネットワークづくりを目指して立ち上げた。車椅子の人と認知症の人のトイレは必要なものが違う。広ければよいというものではない。その人の動作を一つひとつ確認する必要がある。

### Ⅲ. まとめ

- ・(福井氏) 福祉用具、住宅改修は本当に必要になってからやればよい。体を観てあげて残存能力があるのか把握し、いろいろな人の意見を聞きながら改善するとよい。
- ・(浜田氏) だれでもトイレ環境が変わるときこちなくなるもの。特に認知症の人は体が覚えている動作ができなくなりとまどってしまう。排泄の問題が起きたとき、相談できる人を持つとよい。

(5期生 多賀)



会場には大勢の人が参集した



福井先生による体験学習



浜田先生の基調講演



市瀬先生 進行のタウンミーティング

2011年3月

## 「介護を巡る課題とその解決策」を考える集い

2月20日の日曜日に藤沢市でFJC主催のタウンミーティングがあり、受付では、平塚の「すずらん」のみなさんが活躍していた。会場のビルの裏道路で福井先生とばったり出会い、車椅子で乗降できる駐車場がないとのことで、通行の邪魔にならない路上駐車場の場所選びとなった。ちょっと早めだったが早々に受付を済ませて会場に入り、13時30分に予定通りにタウンミーティングが始まった。

### 講演1. 今日から活用できる古武道介護術 【福井義幸先生】

いつもの名調子で福井説法がはじまった。まず日本と欧米の生活様式の違いによる文化論である。この違いは、骨格の発達や筋肉のつき方が違うために、それが体の使い方の違いになり道具や生活様式の違いにつながるのである。現に50数年生きてだけの私でさえ、子供のころに比べて「衣・食・住」の変化による生活様式の変り様は大いに感じている。

この課題は何度考えても、体のしくみの違いに合った生活様式が生まれたのか、気候による温度、湿度による暑さ、寒さをしのぐために生まれた生活様式の原型に、身体が適合した結果なのかは、「卵と鶏のどっちが……」の話に似て難しい。いずれにしても、私たちの生活は長い民族的な歴史の中で試行錯誤と創意工夫の末に、人間が編み出した生活の知恵だと思う。

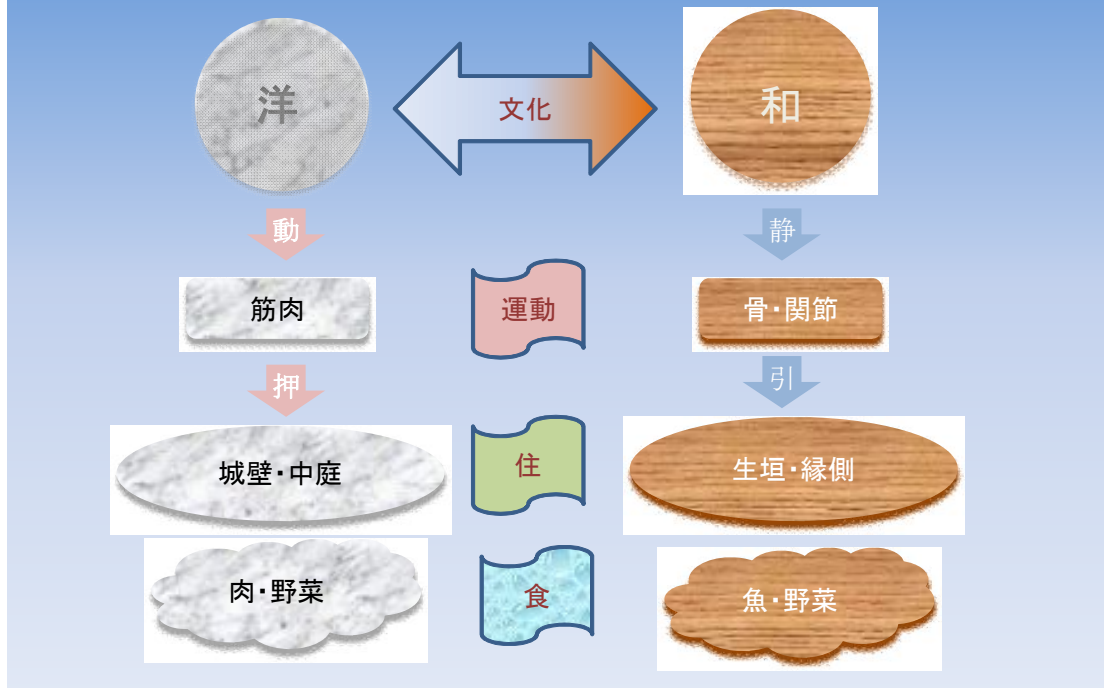
福井先生の講義は、ご自分の交通事故による体の変化を基に、改めて人の骨格や関節の動きについて日本古来の古武道を通して考えた内容である。福井先生ならではの、実際に身体を動かす体験的な解説は本来の古武道の激しいものではなく、生活の知恵として、ちょっと頭の隅に置き、日々の生活で実践してみるとその効果を感じられる。私もFJC実践塾で講義を聞いて以来、満員電車の中や無理な動きをしなければならぬときに、ふっと思い出して立ち方や動作を工夫している。その効果は、腰痛防止などの直接的なものだけではなく、精神的に落ち着くように感じている。私のお勧めである。

今回の講義は短時間であるが、立ち方、歩き方、座り方は、聴講されたみなさんにも介護予防という観点では、十分に役立つ内容であり、いつもながら楽しい講義であった。

福井先生のお話は、座学はさわりだけで体験講座のために、後でレポートなどにはまとめにくいので、FJC実践塾生として、さわりの部分を門前の「小僧習わぬ経を……」に習い、まとめた概念図を示して報告とする。

# 和と洋の生活・文化

和と洋の違いを考えると.....



## 講演2. 排泄を巡るトータルケア 【「浜田きよ子先生」】

浜田先生は、FJC協会のメルマガや高齢者介護の関連記事などで以前より知っており、以前に東京で主催された「おむつのファッションショー」、むつき庵の活動はお聞きしていた。今回の講演は、「おむつとFJC」の関係として、トイレの汚物洗浄器しか思い当たらなかった私にとっては、是非聞いてみたいと思うお話であった。

浜田先生の講義は、まず「巻爪」から始まった。健常者の歩行困難の解消はもとより、下肢障害のためにほとんど自立歩行ができない方でも巻爪を治療すると、表情に穏やかさがあらわれて全身が活性化してくるそうである。理由は説明しきれないが、一見無関係、無意味と思われるケアも人の体には様々な活性効果があるのだろう。

排泄のトータルケアでは、日常の座位、立位、歩行姿勢などの把握が実際の排泄ケアを考える上で、基本的な判断基準として重要である。特に排便時の座位は重要なポイントで、必ずしも前傾姿勢だけが解決策ではなく、身体状況に合わせた工夫や配慮が必要である。

その他にも、拘縮がある場合の他の部位への負担、前述の巻爪、特例としては、高い枕による喉の圧迫による発声困難などの事例を挙げて、これらを改善すると全身の活性化により、排便もスムーズになるようである。

排尿のトータルケアでは、「しっかり留められること、出しきれること」が重要で、膀胱尿道疾病が疑われる場合は医療的な対応が必要である。また、おむつ以外にも採尿器の「ユーリパン」や吸引型採尿器などの紹介もされていた。吸引型を使用する場合は、衣服にも工夫が必要とのことである。

ポータブルトイレの相談事例では、「自立でトイレに行けなくなったためにポータブルトイレが欲しい」との依頼で自宅を訪問すると起き上がり、立ち上がり用のロープがたくさん下がっており、それに頼ってトイレに行っていたとのこと。早速、電動ベッドを導入して、適所に手すりを取り付けたところ自立でトイレにいけるようになり、ポータブルトイレが不用になったばかりか、QOLも向上したそうである。

今回のお話で排泄のトータルケアは、医療看護との結びつきが強い感じを受けた。排泄とは、人間の生活の一部だけではなく、人格や尊厳に関わる重要な行為だと痛感した。

### 3. タウンミーティング・介護を巡る課題とその解決策

タウンミーティングは、せたふく代表の市瀬氏の司会で始まった。参加者が直面している悩みや日頃感じている問題点について、福井、浜田両講師を中心に話が展開された。

古武術介護では、習得したと思った姿勢や歩き方を意識した体の使い方がいつの間にか崩れてしまう悩み、実際の介護にどのように応用すれば良いか、少し変わった体験として「ロボットスーツHAL」を試着した時の筋肉痛の原因は何か、車を運転した直後の体の硬直の体験の質問があった。

福井先生によれば、人の体は永年にわたり定着した個々の癖があり、短期間で習得（練習）した体の動きは簡単には身に着かないが、正しい姿勢や歩行を少しずつ意識して生活を送ることで、楽な体の動きが習得できるはず。その楽な動き、自然な動きは、起こされたり抱きあげられたりする介護される側にも安全と安心感を与えることができる。

また、ロボットスーツ装着後の筋肉痛は、どうしても自分の意思だけではなく、機械的に動かされた結果ではないかとの指摘があり、体の硬直については、緊張と運転席での長時間の同一姿勢が原因ではないか、などの意見があった。

これらの課題に対する原因究明や解決策は、障害による拘縮やそれに伴う緊張の緩和と共通するのではないだろうか。

排泄の介護では、排泄の声かけなどのメンタルケアの要点とその普及状況、おむつの無駄な適用と排泄の自立を促す対策、不適切な住宅改修が多く見られるなどが話し合われた。

浜田先生が質問を受けて、声かけについてのやさしさあふれるお話があった。排泄の声かけは、もし自分がトイレに行くことを促され事を考えると「〇〇さん、トイレの時間ですよ」などの直接的な言葉はやめて、まずその方の興味を引く行動を促し、トイレの近くを通りかかった時に「〇〇さん、ついで（さきに）トイレをすませておきましょうか」などの言葉が相手の自尊心を大事にした方法とのことである。

おむつにまつわる話は、排泄の自立が可能であるにもかかわらずおむつでの介護を始め、その結果、トイレには行かなくなってしまった事例、前出のように電動ベッドと手すりにより排泄が自立した事例などが挙げられ、改めて排泄の自立の重要さを認識でき、排泄の介護の難しさを感じた。FJCの具体

的な対応としては、一般的なL型手すり以外にトイレ内の体の動きに合わせて、体幹保持などの個々の動きを詳細に検討し改善する必要がある。認知症患者と身体障害者のトイレの使い方は異なるので、注意が必要である。特に、認知症の方は、トイレの大幅な変更を行うと自立した排泄全般に悪影響を及ぼすようである。

不適切な住宅改修については、市瀬氏が「せたふく」での取り組みを説明し、FJCの基本的な考え方であるPT、ケアマネ、介護職などとの連携の必要性を強調してお話されていた。

今回のタウンミーティングは、最後にFJC協会からの挨拶にもあったように、専門家であり協会の理事でもある3名の指折りの先生方を中心にFJCを志す方々が集まった内容の濃い有意義な会合であったと思う。

福井塾 & たまりば 天沼

