

おむつを
あてねえぞ



トイレに座る

老人も筋トレ

流動食より常食

1.5ℓの水分



要介護4だった96才の女性。今では歩行器を使い自らの足でトイレへ向かい、1人で便器に座る。要介護の度合いによって、介護施設の職員がアテンドをする。



奇跡のレポ

要介護度4から5の「おむつはずし」で、認知症が驚くほど改善し、病氣も薬も激減。老親を「終わった人」にさせない！



「おむつゼロ」で介護が変わった！

本人はこんなに元気に、幸せになった

人生100年時代。「老後は子供に迷惑をかけたくない」と考える人は多いのではないが、自立した老後を過ごすために重要な1つが、排泄問題。今、全国の介護施設で「おむつゼロ」の取り組みが進んでいる。これにより疾病を防ぎ、さらには元気を取り戻す人もいる。もう一度人生を自力で歩き出した高齢者の笑顔も、どうか見てほしい。

17年に厚生労働省が行った調査によると、全国の介護老人福祉施設は7891施設。これは前年に比べ、約1000施設も増えた計算になる。

成人用おむつ市場も年々拡大し、その規模は881億円に。12年には、成人用おむつが乳幼児用の市場を抜いた。おむつ製造販売の最大手・ユニ・チャームでは同年以降、大人用おむつの売り上げが年5%も伸びているという。

おむつは介護の必需品。そんな風潮がある一方で、「おむつゼロ」介護への取り組み

「おむつゼロ」を実現させる基本ケア4

おむつゼロを成功させるには、4つの生活習慣を変える必要がある。

その1 十分な水分摂取
1日あたり、1.5ℓ以上の水分摂取が必要になると竹内さんは言う。
「高齢者の場合、体の約50%が水分。この水分量が減ると、体内の細胞は元気を失い、代謝が落ちてしまいます。水分が不足すると血液がドロドロになり、脳梗塞や心筋

老人ホームを「終の棲家」にしない「ためにもおむつはずし」

東京・世田谷区立きたざわ苑は、要介護度3以上の介護者が約100人入所しており、全員がおむつゼロで過ごす。06年から取り組みを始め、08年には入所者全員がおむつゼロを達成した。

実は当初、職員の間には、この取り組みに対して懸念する声もあった。

「おむつをはずす過程で、1日あたり1.5ℓの水分を摂る必要があります。しかし、それまでの平均摂取量は約800ml。この量を飲んでもらうだけでも大変なのに、さらに倍近く増やすのは無理だと言う職員が多かったのです」(施設

むことで、全身の活動性も上がる。それがわかってきました。何より、普通のおいしいご飯を食べていることが、生きる喜びにもなるのです」

その3 適度な運動

竹内さんは1日の移動距離にして2kmの運動を推奨する。

「高齢者は歩くことが大事。体を動かすことで心臓血管系、消化器系機能が上がり、排便にもつながります」

その4 トイレへ行く習慣をつける

トイレ習慣を取り戻すことも重要だ。
「人が排便する時間帯はほぼ決まっています。特に多いのは朝食後。これは空っぽの胃に水分と朝食が入ること、胃や腸が活発に動き、排便を促すからです。このメカニズムを使うと、トイレでの排泄成功が高まります」



水分を摂りやすいよう、コーヒーやココア、紅茶など、数種類の飲み物を用意。(なぎさの里)

とも。それらを予防するためにも、排泄の自立は意味があると思います」

いざスタートすると、途端に効果が表れた。
「認知症のかたの周辺症状がピタッと止まったのです。入院率も下がり、期待していたとおり、尿路感染症までゼロになりました」

結果が出ると、反対していた職員の意識も変わった。トイレで排泄する習慣を取り戻す取り組みも行った。

「体が硬直している人には便座部分にクッションをあてがうなど、工夫を凝らしていました。いいといわれることは、なんでもやってみよう」とボジティブな意識でまわりを引っ張ってくれた現場リーダーがいたことも、大きかったですね」

2年後、寝たきりの要介護者を含め、ついに「おむつゼロ」は結実した。

水分はお好みで。おやつにせんべい、するめも

新潟県にある、なぎさの里は、入所者の約6割が要介護度4～5。14年に、自立支援介護の方針に則って取り組みを始め、17年に入所者全員の日中おむつゼロ化に成功した。同施設では、水を飲んでもらうために、工夫を施している。

「お茶や水ばかりでは、どう

寒天ゼリーは食物繊維も含むため、排便を促す効果もある。無理に飲ませることはせず、職員と雑談しながら一緒に飲むなど、環境づくりにも気を配る。

の老人ホームと異なり、入所者の7割が常食というから驚く。おやつにはせんべいなど、あえて硬いものを出し、するめでかむ力を鍛え、流動食から常食に戻した人もいる。

田さん)

動き、歩くことこそ
転倒と骨折予防に

同施設では、寝たきりの状態で入所した人でも、まずは座れるように、次は立ち上がれるように、そして歩けるよ

おかげではなくご飯を食べる米田さん。おむつを卒業し、「おむつ? そんなのあてねえもん」と笑う。

「しっかりと踏みしめて歩くようになると転びにくくなり、骨折も減ります。歩く距離が長くなると、転倒が増えて骨折を招いてしまうのではないかと心配するかもしれませんが、実際は逆なのです」（粕川さん・以下同）

年間10例ほどあった骨折は
今では1、2例に減った。

また、両施設とも国際的に認められた機器を使った、パワーリハビリを導入しているいわば、老人用の筋トレマシンによるリハビリだ。

「これにより衰えた筋肉を伸ばす軽負担の有酸素運動ができます。無理のないよう段階を踏んで、萎縮した筋肉の活動範囲を広げるもの。運動を

車椅子の生活から
今では自力でスーパへ

94才での入所時は要介護度4だった96才の女性は、認知症を患い、大腿骨骨折がきっかけで移動は車椅子だった。

おむつをはずすために、まずは補助の手すりにつかまり、立ち上がるリハビリを始めた。徐々に歩行器を使い歩けるようになり、その距離が伸びて、今では昔通っていたスーパーに、補助器具を使って自力で

呼吸がしやすくなるよう、「ローイング」というリハビリマシーンで広背筋を伸ばす。

「入所直後は表情が乏しかったのですが、今ではよく笑顔を見せてくれます」

要介護度も3に下がった。

くも膜下出血によって右半身が不自由となった68才の男性も、入所当時は無表情で無口だった。食事も介助なしでは食べられなかったが、今では1人で食事ができるようになり、職員にも冗談を飛ばす。要介護度5ながら、競馬場にも出かけるなど、見違えるほど行動的になった。

財布にやさしく
肉体的負担も軽減

おむつゼロにより、介護現場では大きく2つの負担が減る。

1つは、おむつ代の削減。なぎさの里では、月額約50万円から30万円近くにまで下がった。現在は、紙パンツや布パンツに変わった人が多いという。2つめは、介護者である職

「うん、うん」

員の負担軽減だ。

「立てる入所者が増えたことで、介護が楽になりました。排便のために下剤を使用して

いたときは、おむつでは防ぎきれない水様便が寝ている間に出ることも。入所者の安眠を妨げるのはもちろんですがパジャマもシーツもすべて取り替えるため、処理が大変でしたが、その作業がなくなりました」

前出の竹内さんは、おむつがはずれることは、生活やケアが楽になる以上の価値があると話す。

「おむつを使わないことで、お年寄りには尊厳を守ることが出来る。いわば、自分という人間を取り戻す」という効果があり、顔つきや言動、すべてが変わってきます」(竹内さん)

きたざわ苑で、ほとんど何も話さなくなっていた認知症の女性が、ケアを始めて3か月後のある日、突然、息子の名を呼んだ。しばらく呼ばれることのなかった自分の名を口にした母の前に、男性はその場で涙にむせいだそうだった。

*

確かに、私たちは便利なおむつに助けられる場面が、きつとやってくるだろう。だがさらにその先にある「おむつゼロ」への回帰は、大切な家族の笑顔を見るために欠かせない介護であることも、忘れないでほしい。

摄影／矢口和也