

オムツゼロ 自立支援介護について

社会福祉法人恵生福祉会 特別養護老人ホーム なぎさの里

ケア課長 粕川 晶弘



なぎさの里では、平成26年から新潟県老人福祉施設協議会が主催する介護力向上講習会に参加し、自立支援介護を学び日中オムツゼロ特養を目指して取り組みを行ってまいりました。平成29年には自立支援介護・パワーリハビリ学会より日中オムツゼロ特養に認定され現在に至り、日中はオムツを使わない介護を実践しております。特別養護老人ホームといえば、寝たきりでオムツというイメージが強いと思います。日中オムツゼロとは、オムツを着けず、トイレでしっかりと排泄するという事です。ただなぎさの里では、夜間においてもオムツを使用している方は一部に過ぎず、終日紙パンツ、布パンツとパットで過ごしている方がほとんどです。

自立支援介護の提唱者であります、竹内孝仁氏（国際医療福祉大学大学院教授／日本自立支援介護・パワーリハ学会会長）はどうしても便失禁をなくし、オムツを外していけるかを「水分」「排泄」「食事」「運動」の4つの基本ケアを行うことで改善できると説いています。なぎさの里ではこの「自立支援介護理論」に基づいた4つの基本ケアを実践しています。

（4つの基本ケア）

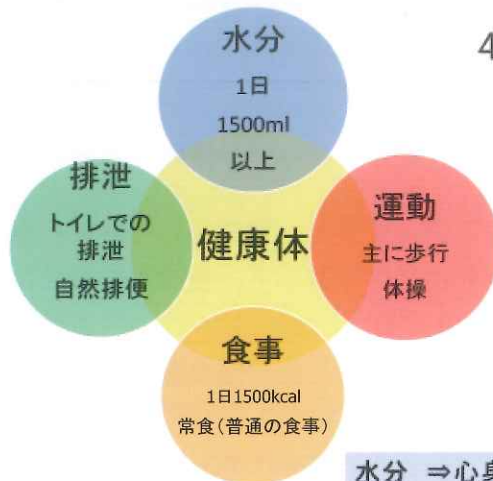
「水分」 1500ml以上の水分をしっかり摂る

「食事」 1日1500キロカロリーを摂り食物繊維も摂る

「排泄」 トイレでの排便をすすめ、下剤を使わない自然排便に整えていく

「運動」 歩行運動・体操・パワーリハビリを行っていく

この4つの基本ケアをしっかり行う事で、オムツは必要なくなります。基本ケアを実践し状態が改善されればオムツが外れると言う事になります。逆に言えば、状態が悪いままではオムツは



4つの基本ケアとは

4つの基本ケアはお互いに強く影響し合っている。

水分が不足すると、体は動かなくなり(運動性の低下)、食欲も低下し、便秘を引き起こす。水分不足のまま歩行練習をしても、成果が上がらない。水分不足のまま下剤を飲んでも便秘は改善しない。したがって、水分・食事・運動・排泄は独立したケアではなく、“4つの項目がそろってはじめて効果を発揮する”

4つの基本ケアは「健康」と「活動性」を支えるもの

水分 ⇒ 心身の活動性そのものを支配する物質

食事 ⇒ 活動力の源

運動(主に歩行) ⇒ 活動そのもので活動性の維持や向上の為に不可欠のもの

排泄(便秘) ⇒ 消化器機能に影響し、免疫機能にも強く関わっている為、栄養面から全身を活性化させる

外れないのです。4つのケアは関連し合っていて、いずれかだけを行うことでは不十分です。どれもがお互いに影響し合っているため、どれか一つが欠けたり、いずれかだけを行ったりするのではその効果は半減します。それぞれのケアを丁寧に行うことが「その人らしく元気に生きる」ことに繋がる重要なポイントです。なぎさの里では、この4つの基本ケアを実践していくことでオムツの必要がない生活を目指し実践してきました。

オムツ外しのポイント「水分」

水は身体と意識(覚醒状態)の双方に影響を及ぼします。水が不足すると身体の活動性は落ち、覚醒状態も低下します。1500ml以上の水分を摂取した場合、どのような効果が表れるかというと、まず意識がはっきりしてきます。ウトウトしている、ぼんやりしているご利用者の表情が良くなり、話すことが少しずつ増えてきます。それにより生活を楽しむことに繋がっていきます。また目が覚める事で活性化し、気力の向上にも繋がります。尿・便意も回復し、失禁が無くなるという事にも繋がり、トイレに座ろうとする意欲にも繋がっていくのです。そして、水分摂取量が増える事で肺炎や尿路感染、脳梗塞を予防など高齢者の健康を維持する為の水分ケアの重要性は明らかです。私達の施設においても著明に見られたのが、水分量が増えた事で、転倒による骨折事故が格段に減ったと言う事です。意識レベルが改善し、運動機能が向上すれば、転倒のリスクが低下します。例えば転んだり転落したとしても、危険を回避し上手く転ぶことができ骨折まで至らないと言う事が数多くありました。

オムツ外しのポイント「排泄」

オムツ外しの取り組みは、便秘になりやすい原因を改善させる取り組みでもあります。下剤に頼らず、自然排便を促していく為には次の7つのケアを職員皆で本気になって実践してきました。

- ① 「水分」 水は便秘の特効薬と言います。水分量が少ないと便自体が乾燥した固い便になってしまい、排泄しにくくなります。胃・大腸反射とは、朝起きたばかりの空っぽの胃に水分や食べ物が入ることで大腸の動きを活発化するものです。それは大蠕動ともいい、便を押し出す速さは、蠕動運動に比べて約200倍と言われ、この大蠕動が起こらないと便秘になるわけです。
- ② 「規則正しい生活」 夜はしっかりと寝て、日中はしっかり起きて過ごす事で、便意をしっかりと感じることができるようになります。しっかりと日中覚醒して、夜間良く眠る為にも水分を摂ることは大事なこととなります。
- ③ 「運動」 排便を促す起立大腸反射とは、立ったり歩いたりすることで腸蠕動を活発にするものです。便秘に運動と言われるのはこの反射があるからです。
- ④ 「常食」 お粥や介護食ではなく、ご飯や普通のおかずを食べる事が、もっとも食物繊維を多く摂れる食事となります。
- ⑤ 「食物繊維、オリゴ糖、乳製品の補てん」 芋類、海藻、野菜は繊維を多く含む食材ですが、それ以外でも、ファイバーや寒天ゼリーなどで補うこともできます。ファイバーもオリゴ糖や乳酸菌飲料もみな、腸内の環境を改善させ腸を元気にします。なぎさの里においても、ファイバー、オリゴ糖を活用しており、これらを飲むことで、排便の間隔が短くなったり、形の良い便にする効果が見られています。
- ⑥ 「定時排便」 加齢に伴い便意が弱くなりやすいため、決まった時間に排便をする習慣付けが必要です。
- ⑦ 「座位排便」 腹圧がしっかり掛けられる状態で排便を行う事が必要です。やはりトイレに座ることが、排便にとって大切だったと感じています。足が床に着いた状態で、前傾姿勢になり、重力を利用し呼吸筋や腹筋を使って「いきむ」ことができます。これは、寝たままの状態では非常に困難です。そのため寝たきり状態の人は、便秘になる確率が非常に高いです。私たちの取り組みの中でも、オムツで寝たきりの方がトイレに座ったら良い排便がみられたということが多くみられました。オムツがいらなくなり、トイレで排泄することで、寝たきりの方の離床時間が大幅に増えていきます。

オムツ外しのポイント「食事（常食）」

低栄養の弊害としてよくあげられるのは、体力の低下と抵抗力の低下です。低栄養状態だと疲れやすくなり、病気に罹りやすくなります。低栄養で体力が落ちると一層、活動性の低下を招く結果になり、それが寝たきりにつながり、さらに食欲の低下を招くというように、悪循環に陥ってしまいます。一旦悪循環に陥ると、そこから抜け出すのは大変なことです。栄養バランスの良い常食（1日1500キロカロリー）を摂り続ける必要があります。歩行訓練をしたり、活動量を増やしたりしていく為にも栄養を十分に摂ることが必要です。お粥は普通のご飯に比べて、同量なら低カロリーになり、そのうえ食物繊維の量も少ないです。また、ミキサー食、ペースト食などの介護食は低栄養なうえ、咀嚼をしないで飲み込もうとする為誤嚥を起こしやすく、咀嚼という運動を行わないことで廃用症候群になります。嚥下運動は咀嚼と密接に結びついている為、咀嚼機能が落ちると、嚥下運動もできなくなっていくます。

オムツ外しのポイント「運動（歩行）」

運動、特に歩行が及ぼすさまざまな影響として「意識レベルの改善」「起立大腸反射」「筋力アップ」「血流の改善」があげられます。トイレまで歩くことができればオムツは必要がなくなります。歩行はトイレへの移動手段であると同時に、起立大腸反射とも関係しています。また歩くことで意識レベルが改善し、尿意、便意が改善し、失禁の防止に繋がっていきます。運動する事により当然ながら筋力がつき、それにより行動範囲が広がるばかりか、トイレや入浴の動作も安全に行えるようになり、怪我のリスクも少なくなります。歩行訓練を日々行うことにより、車椅子で過ごされていた多くの方も、再び歩けるようになりました。また、なぎさの里ではパワーリハビリ（高齢者向けトレーニングマシン）を行い、普段使わない筋肉を動かすことで安定した身体の動きや全身の協調性を向上させ、足の運びが良くなったり、座る姿勢、立ち上がりが良くなるなどの基本動作の改善にもつなげています。このように歩行や運動する事は、生活に必要な動作のひとつひとつに影響し合っています。健康な生活を送る上で毎日の運動が重要になってきます。

（オムツ外しの先にあるもの）

現在なぎさの里では入所時にオムツをしている方は、入所時点でオムツを外していただきます。オムツ外しは高齢者の自立へのスタートと位置づけています。そしてオムツ外しは一つの過程にしか過ぎません。オムツを外していく過程で、様々なケアやアプローチを見直していきます。接遇、声掛け、内服薬の見直し、座位姿勢、歩くことを個々に応じて実践できるようチャレンジしていきます。そして4つの基本ケアの値を上げていくことで身体機能を高めることに繋がり、認知症の周辺症状も改善する事も可能になります。それはオムツ外しにとどまらず、高齢者の生きる意欲を取り戻す、自立へ向けた支援そのものです。オムツ外しはあくまで過程であり、最終的に目指すのは「利用者を元気にする」ことです。

長いコロナ禍でフレイルや心身機能の低下が問題となっていますが、オムツ外し（自立支援介護）を実践している事で、状態を維持・向上できている事を実感しています。オムツ外しは免疫を司る腸内環境を良くする事であり、万人に適応できる「健康寿命の延伸」に繋がるものではないでしょうか。

（これからのオムツゼロを目指す皆様へ）

オムツゼロを達成するまでに一番苦労したことは、職員の意識を変えることでした。取り組みを始めた頃は、介護する負担が増える事から抵抗や拒否的、否定的な言動をとる職員もありました。「入所している方はそんな事を望んでいない、嫌がっている」などの発言もあり、やり通すのに苦労しました。負担が増すのは一時的でオムツゼロを達成する頃には削減できたケアも多くあります。例えば、朝方の多量の失禁による寝具交換と全身更衣は稀なものとなり、オムツかぶれは皆無となり、ベッド上でのオムツ交換がなくなります。

現在は、介護保険でも自立支援介護情報システム（L I F E）が導入され、排せつ支援加算でオムツ外しそのものが加算の対象となり、取り組みやすい状況になっていると思います。