

# もしも介護することにな ったら・・・

虹の訪問看護ステーション  
須藤美帆

## 要介護になる原因

- 1位 脳卒中
- 2位 認知症
- 3位 高齢による衰弱
- 4位 骨折・転倒
- 5位 関節疾患（リウマチなど）

# 認知症

脳の神経細胞が減り、記憶や判断力などに障害を起こす

自立した日常生活を送ることが困難になる

妄想や幻覚、不安など様々な症状

よく忘れるようになった・・・

これって認知症？



## 「認知症」と「加齢」のもの忘れの違い



# 認知症の予防方法

高血圧 高脂血症 糖尿病 などの生活習慣病の予防

- ・ 1日3食、決まった時間に食事をとる
- ・ 魚、野菜、果物中心
- ・ 禁煙
- ・ 週に3日以上、適度な運動
- ・ 人とのおつきあいを大切に
- ・ 頭を使う趣味をもつ

## 認知症の方との接し方 ポイント

1. ゆっくり待つ
2. 責めない・怒らない
3. 楽しい雰囲気を作る
4. 良いところを見つけてほめる
5. ありがとうの気持ちを伝える

理屈より感情が大切

元気だった家族がある日突然、要介護者になる

どんな準備や心構えが必要？



- ・ 誰が介護するのか
- ・ どこで介護するのか
- ・ 介護費用はどうまかなうか

日ごろから家族で介護について話し合い、本人の意向を確認しておくことも必要

# 介護が必要になったら

家族だけで頑張ろうとしないで、介護保険サービスを有効に使いましょう

デイサービス	ショートステイ	
ヘルパー	福祉用具	施設入所
訪問看護	など	

# 介護保険利用までの流れ



介護が必要かな？と思ったら、まずは相談を！

新見市高齢者支援課

Tel 72-6209

# 寝たきりの方に自宅ではどんな介護が必要？

- ・ 清拭      更衣      おむつ交換      入浴
- ・ 食事介助
- ・ 床ずれ予防
- ・ 排便コントロール      など . . .

## 清拭（体ふき） ・ 更衣 ・ おむつ交換のポイント

- ・ 部屋は涼しすぎない
- ・ お湯は50～60℃と熱めのものを
- ・ ナイロンシートの活用
- ・ 必要なものはすぐに手の届くところに準備
- ・ 陰洗ボトルの活用
- ・ ベッドの高さを調整
- ・ 伸縮性のある肌着や衣類を選ぶ

# 食事介助

- ・ 必ず30度以上上半身を起こす
- ・ 食事制限がなければ、食べたいものを食べたいときに食べたいだけ
- ・ 飲み込みの確認
- ・ 栄養補助食品の活用
- ・ 補助具の活用
- ・ 食事量に一喜一憂しない





フェロ-セット



## 排便コントロール（順調なお通じ）

- ・ 水分摂取と適度な運動  
お腹のマッサージ

- ・ 緩下剤の内服

それでもダメなら・・・

- ・ 浣腸
- ・ 肛門周囲の刺激
- ・ 摘便（直腸内の便を指でかき出す）



# 床ずれ予防

- ・適切なマットの使用（フワフワのもの・硬めのもの）
- ・長時間おむつをつけたまま・汚れたままにしない
- ・定期的に体の向きを変える  
    ベッドの高さを調整  
    できるだけ自分の体の近くで  
    体全体を使って

## 介護される人の気持ち

- ・いつもお世話してくれてありがとう
- ・こんな体になって情けない
- ・本当は寂しくて辛いのに、素直になれない
- ・私はまだしっかりしているから、子ども（介護者）の言うことなど聞きたくない など

## 介護する人の気持ち

- ・これまで大切にしてもらったから、誠心誠意みてあげたい
- ・できる限りのことはしてあげたいけど、どうして良いかわからない

- ・ どうして私こんなことをしなければならないの
- ・ （介護されている人が）何を考えているかわからない



気持ちのすれ違いを解消する

介護される人は「やってほしいこと」を、できるだけ具体的に介護してくれる人に伝える

介護する人は「いつ」「どんな時に」「どのようなことが」介護される方に起きているか、記録してみる

# 延命治療の選択を迫られる時が来るかもしれない・・・

治療がない状態では生きられない、自力では生きられない人に行うもの

## ・人工呼吸器

自力で呼吸ができなくなった場合に、鼻や口または気管に直接管を装着して呼吸を補助する



## ・人工栄養

口から食べられなくなった場合に、人工栄養を管で直接体内に送る

- 胃ろう 腸ろう
- 経鼻経管栄養
- 頸静脈栄養



- ・人工透析

腎臓の働きが不十分になり、体内の老廃物を出すことができなくなった場合

に、血液をきれいにする

- 血液透析
- 腹膜透析



高齢者に延命治療を行うと、多くは生き延びる可能性が高いと言われている

「やがて死ぬ」

延命治療が必要になったときにどうしたいか  
意思表示をしておきましょう

- ・リビングウィル
- ・心肺蘇生拒否（DNR）指示
- ・医療判断代理委任状
- ・エンディングノート

