



介護付有料老人ホーム

ケアレジデンス水戸元吉田館（水戸市）

自信回復に向けて練り上げた「自力歩行計画」

「歩いてお墓参り」に向かって 特別メニューと機能訓練した

88歳、要介護3— 入居9年目のAKさん

当施設は北水会記念病院を軸に、介護老人福祉施設、特別養護老人ホーム、ケアハウス、在宅療養包括サポート施設、さらには介護、看護の専門学校を有する北水会グループに属する介護付有料老人ホームであり、今年で開設10年目を迎える。水戸駅から5分、緑に囲まれた穏やか環境の中、施設は円柱3階建て、三層吹き抜けの住構造で、現在、31名の入居者が暮らしている。



本稿の主人公であるAKさんは、今年で入居9年目、88歳の女性（要介護3）で、ご主人を亡くしてからの6年間は自宅で一人暮らしをしていたが、背骨に変形があるため常に腰痛に悩まされ、それが日増しにひどくなってきたことで、「一人暮らし心配」という理由から当施設に入居された。



介護職
鈴木達也氏



介護職
天海亜美氏

入居当時は腰痛持ちとはいって、施設内ではシルバーカーや杖を使って移動するなど、歩行もしっかりと歩いて、身の回りのこともある程度できる方であった。話し好きで明るい反面、いつも自分の身体のあれこれを心配する神経質な一面もあった。

そんなある日——。強度の腰痛から居室内で転倒して骨折、入院。手術、退院後は、少し手を添えれば短距離の歩行は可能、トイレでは一部介助、食事は見守りでとることといった状態となった。

しかし、転倒のショックからどうしても車いすの使用が多くなり、さらに「ベッドで休みたい」と訴えることも多くなってきた。しかも臥床時間が多くなったこと、安静を保つことで急激に認知症が進み、居室の窓から「鯉が泳いでいる。ホラ、池が見えるでしょう」といった支離滅裂な言動が見られ始め、実妹からも「電話口で誤の分からないことを言う」といった相談がしばしばあった。

排泄の失敗など 介助を受ける中で

認知症が進むだけではなく、排泄面でも

変化があった。自立していたころに比べると、多量の尿漏れがあり、昼間はリハビリパンツと尿取りパッド、夜間は本人の希望で、尿漏れ防止のためにおむつを着用するとともに定時排泄を行った。

また、車いす生活で運動量が減ったことで便秘傾向になり、下剤使用による便失禁で介助を受けることも多くなっていた。もともと神経質な方で、こうしたことをとても気にされていた。

心身共に疲弊していた時期。「いま一度、主人のお墓参りがしたい。何としてもこの足で歩いて……」とAKさんは訴えた。状況から見ればとても叶わぬことと知りながら、それでもAKさんにとって一筋の希望の光でもあった。

ご主人が埋葬されている墓地は、当施設から車で15分、階段や段差のある丘陵中腹にある。それまで何度も度々介助をしながら自分の足でお墓参りをしていた。

ただ、2011年3月の東日本大震災によって、水戸市内もいたるところで大きな被害を被った。震災直後、まだ著しいADL低下が見られないころ、自力で何とか歩けるAKさんを連れ、お墓の様子を見に行ったが、その被害は予想以上で、全ての墓石が

●施設概要



所在地：茨城県水戸市元吉田町223
開設年度：平成17年4月
入居者定員：長期入居31名、短期入居5名
職員数：介護職158名、看護師4名
関連事業：北水会記念病院、有料老人ホーム4カ所、介護老人福祉施設4カ所、特別養護老人ホームもくせい、介護老人保健施設2カ所、ケアハウスあんず館、いばらき中央福祉専門学校、水戸メディカルカレッジ、在宅療養包括サポート施設、適合高齢者専用賃貸住宅、福祉用具レンタル販売
ホームページ：北水会グループ：<http://www.bokutsukinen.or.jp>
ケアレジデンス水戸元吉田館：<http://www.careresi.jp/motoyoshida/index.html>



話し好きで明るい反面、いつも身体を気にしていた



倒壊して墓地全体が原型をとどめておらず、どこにお墓があったのか、まるで検討がつかない惨状であった。

■

結局、「お墓を建て直すことになったが、なにぶんにも、墓地全体の被害が大きく、市内各所の他の墓地も大きな被害にあったことから、依頼先の石材店でもすぐに着手できる状態ではなく、当初の予定では「その年の暮れに」が、「翌年のお彼岸までに」と延び、さらに「ご命日までには」を過ぎて、修復されたのは震災2年後の2013年春であった。この2年間でAKさんの体力もかなり低下し、以前のように杖を頼りに自分の足で墓地の階段を登ることなど到底できない状態であった。

「修復したお墓に行きたい。墓前で手を合わせたい。でも、こんな足腰ではとてもあの階段は登れない……」と悲嘆にくれるAKさん。車いすの使用やトイレ介助を受けなくてはならない現状を含め、生きることに自信を失いかけていた。

日々、こうした状態で生活をしているAKさんに、スタッフたちは無視できない思いに駆られた。

「何とかまた、少しずつ身の回りのことができるようになり、失っていた自信を取り戻すことができないだろうか。悲願であるお墓参りを何としても実現させよう」がスタッフの共通した目標となった。

■

2013年4月——。お墓参り実現に向けた作戦がスタートした。第一段階の目標は、徐々に車いすの使用頻度を減らして、自分の足で歩いていけるようシルバーカー歩行の機会を増やすことを目指した。



訓練一辺倒にならないよう、気分転換も図っていく



自信を取り戻し お墓参りに連れていこう

PTとも連携して 筋力・持久力の強化に

最終目標であるお墓参りを明らかにせず、まずは、心と体の環境づくりから始めた。なにぶんにも神経質な方である。普段の食事や衣類にも細かなこだわりを持ち、常に自分の身体の変調を観察して、少しでも不安があると訴えてくる。

「もう自分は何もできない身体になってしまった」と、閉じこもりがちな日々を送っているAKさんに、いきなり「お墓参りをするためにトレーニングになります」と言っても尻込みをしてしまうため、「気分転換をしましょう。散歩しましょう」といった軽いアプローチから行動を開始。施設の建物は円形の回廊式で廊下は1周100mあり、窓が多いので外の景色を愛でる散歩には最適である。車いすでの散歩に誘い、慣れてきたら手引き歩行に移行する——そういう作戦にした。

お墓までは階段、段差などいくつかの難所があるために車いすは使えない。階段を登り、段差のある道を歩く以上は、筋力と持久力の強化が不可欠だ。

そのためには「散歩以上のリハビリ」がどうしても必要であることから、PT（理学療法士）に専門的な立場からの協力を依頼し、リハビリメニューを作成してもらった。これをもとに、スタッフ間でAKさんの体調と時間を見計らいながら、膝の間に10秒間ポールを挟む、横になったときには10秒間お尻を上げる、あるいは腕振り足踏み体操など「筋力を鍛える」リハビリ体操に注力した。



手すりを使ったスクワット

手すりにつかり、
股関節とひざをゆっくり
曲げていく。

ポイント：
股関節の動きを意識する。

↓
骨盤底筋強化につながる。

当初はさすがに疲労が重なり、PTによるリハビリ後は「疲れたから横になりたい」と言っていたが、時間の経過とともに徐々に慣れ、トレーニング中に休憩を促しても、「今やめたらもとに戻ってしまう」といっ

た前向きな発言もみられるようになった。
足の筋力をつけるための歩行訓練も実施した。
同時に外への散歩も促した。決まったコースによる散歩では変化がなく、疲れさせ

てしまうことから、散歩コースを変えて「外出るのが楽しみ」になるように工夫した。

正常な排泄と尿失禁対策 にも取り組む

一定時期を過ぎ、少しづつ効果が見えてきたものの「どのような状態になれば、お墓に連れていくだろか」と—スタッフにとっても悩ましいところであった。

自力でお墓参りをしてもらうという高い目標は掲げたが、「実際に階段を登れるだろうか。段差のある道をシルバーカーで歩けるだろうか。大変な目標を掲げてしまったものだ」と。

「排便や尿失禁の悩み」も大きかった。運動面の強化と併せ、便秘解消のため水分摂取量の増加、そして本人の排便リズムを取り戻すために、重質酸化マグネシウムの

服用中止の対応策に取り組んだ。さらに厨房の協力を得て、おかゆ・ケーキなど、食物繊維の多いおやつを週2~3回のペースで提供したほか、それまで本人の希望でお粥対応であったが了承を得て常食にしたり、昼食時はヨーグルトにすり下ろした果物をかけたりと、できる限りの対応を行った。水分が少ないときは坐薬を使用したが、1日に2,000cc近く飲用できた日は坐薬も不要というデータを得た以降は、1ヶ月平均をみると、3日に1回の割合で、自然排便が見られるようになった。

尿失禁も同様である。通常、尿失禁には内服薬を使用するが、本人が薬に対して神経質であることから、医師とも相談をして失禁予防体操—尿意をある程度がまんできるよう骨盤底筋の強化を図るために、手すりを造ったスクワットや、介護いっぽつ体操などのバリエーションを試みることに



施設の階段を登る訓練をスタートさせた



した。

それまで、失禁の不安全感から吸収量の多いパッドをしていたが、下肢筋力強化や骨盤底筋の強化を期待して、リハビリパンツから市販のボクサーパンツにしてみたところ、伸縮性もよくて温かいために、着心地も心地よく満足していただいた。



強化訓練をスタートしてから4ヶ月。いつしか鱗雲が空を走り、初秋の爽やかな風が吹く季節になっていた。

トレーニング開始当初は「きつい、きつい」と不満が先行していたが、このころになると「何のために足腰の強化を図っているのか」の理解が進み、「みなさんにとっていただけるから今日も頑張るわ」と、自力でお墓参りに行くことを意識してリハビリにも積極的になってきていた。

毎朝の体操時間には、他の利用者以上に足踏み回数を多く採り入れ、肘と膝を付ける訓練も何とかこなすようにまでなった。

歩行への自信が出てきたことで、次第に「一人で歩けるようになりたい」との思いも強くなってきた。

館内歩行の回数も増え 距離も伸びた

お墓参りへ行くことを踏まえて、AKさんのリハビリにも拍車がかかって。墓地ではシルバーカーが使いづらいことも考えて、通常の廊下歩行に加え、手引き歩行、階段歩行も採り入れた。

最も難関である階段の訓練は、施設の3階まで介添えを受けながら、手すりにつかり、自分の足で一歩一歩登れるように。

登る際は階段途中の踊り場で休憩、降りる際は途中からエレベーターを利用して戻るという訓練を繰り返した。こうして本人の疲労感に配慮しながら脚力強化のための歩行機会を多くつくり、持久力も強化して、歩くことへの自信をつけてもらった。

ときおりは苦痛そうにも見えたが、回数を重ねることに自信を深め、笑顔も出るように。日々の館内歩行も以前より回数が増え、回廊2周(200m)以上をシルバーカーで歩けるまで筋力がつき、「今日も遠回りで歩くわ」など、スタッフに余裕の声掛けをするまでになった。

半年前まで車いす依存であったことを考えると、足腰の筋力・持久力は素晴らしい回復で、「何としてもお墓参りに行く」という、祈りに近い強い一念はただ驚くばかりである。

——あとは「いつ決行するか」であった。

いよいよ、墓参決行の日

2013年秋——。

お墓参り決行の日取りを決め、あらかじめAKさんに伝えた。数日前からは、当日

の天候をしきりに気にかけていた。できることならば、さわやかな秋空のもとでお参りしたい。それはスタッフも同じ思いであった。

リハビリがスタートして半年余り。トレーニングで得た自信はあるものの、本当に自分の足でしっかりと歩けるだろうか、やはり不安いっぱいの様子であった。

当日はあいにくの曇り空であった。スタッフ5名と車に同乗したAKさん。目的地に向かう途中から秋雨が降り出す中、スタッフは「大丈夫ですよ。心配ありません。あれだけ訓練したのですから」と励まし続けた。

墓地前に着くと不思議に雨がピタリと止んだ。雲が切れ、秋空が広がる中、最初の難関である40段以上ある階段の下に到着。改めて見上げると、階段の頂上は意外に遠い。踊り場もなく、健常者でもきつい階段である。



墓地の入口から見上げた階段



手すりにつかり、階段を。次いでシルバーカーで…

しかし、ひるむことなく最初の階段に足をかけ、介添えされながら手すりを頼りに一段一段ゆっくりと登り始めるAKさん。途中で休憩を取ることもなく、淡々と登る姿は凜としていた。

墓地の入口に辿り着く。そこからお墓までは、普段の館内通路と違って、坂道や段差があって足場も悪いものの、シルバーカーを使用して少しずつ歩んでいった。

階段を登り始めてから約20分。ようやくご主人の眠るお墓の前に。スタッフがお花を供える中、墓前に佇むAKさん。しばしお墓を見つめ、一歩近づき、手渡された線香を手向けると目を閉じた。静かに手を合

わせ、「ようやくお墓参りができた」、「こうして自分の足で墓参ができた」。その涙声の感謝の言葉は、途切れ途切れに震え、スタッフも思わず目頭が熱くなった瞬間であった。

■

「自分の足で歩く」——。私たち健常者は何も意識することなく「当たり前」のこととしているが、それが当たり前ではなくなったときの気持ち。苦難を乗り越えて再び墓参できたときの想い。AKさんと共に歩んできて、それがどれほど大きなものであるか、改めて思い知らされた。

自分の足でお墓参りができたAKさん。

もう少しでご主人の
眠るお墓に…



遂に自分の足で到着、静かに手を合わせるAKさん

その後のAKさんの生活は達成感にあふれ、このお墓参りを契機に、外出や季節の花々を見に出かけたいという意欲に目を輝かせることが増えた。実妹からも、「以前

は電話の声も沈んでいたが、あれ以来とても弾んで」と喜んでいただいた。

「修復したお墓にお参りに行きたい」という想い。それを何とか叶えたいというス

スタッフの想いと目標。

当初は「危険かな、難しいかな」と断念がよぎることもあったが、結果として大きな財産を得た。それは経験値として成功したことやうまくいかなかったことが増えたにとどまらない。利用者さまと呼吸を合わ

せ、目標に向かって邁進し「願う心のままに」達成できたこと。また、「私たちはこんなにも人の心をふるわせることができる」という喜び。介護を生業とする者として、この経験はこの上ない糧になっている。

日ごろ、私が職員に向けて発している基本的なメッセージは、利用者さまおよびそのご家族にとって、職員が新人であるとかベテランであるといつたキャリアの有無は全く関係がないということです。

介護スキルが未熟であっても、新人は笑顔で明るくキチ

ンと挨拶ができる。これは基

本のキです。当施設に見学に来られる方、あるいは入居していただいた方、いずれの方もご縁があつてのことです。

初めて訪れた方であつても職員の元気な「こんにちは」の挨拶一つで安心できる。

ご縁につながる判断基準の一つは、利用者の皆さまが生きていること。いつも黙

つて動かずに、ただ下を向いているような環境ではご家族には不安です。「自分の身内を預けたい」——そう思える

ような施設であることが、最も大事なことです。

職員が利用者さまに対し、上から目線で対応するなどはもつてのほか。自分の両親が横柄でぞんざいな対応や介護をされたら嫌だと思うことは絶対にしてはならない。これを常時、うるさいほど言っています。

食事介助一つをとっても、なかなか食べてもらえない方や口を開いてもらえない方もいますが、「食べないなら、下げる」ではなく、こ



ケアレジデンス
水戸元吉田館

施設長 廣木澄枝氏

両親・身内を介護するつもりで 「職員がAKさんから学んだ」と

の方にどうしたら食べてもらえるだろうか——もし自分の親だったら真剣に考えるはずです。

今回、紹介させていただいた事例もしかり。車いす生活となり、生きることに自信を失いかけていたAKさんに、

いま一度輝きを取り戻してもらおうという職員の切なる願いからスタートしたものです。

当初は正直、その高い目標に対して「さて、どうなるか」と、内心では心配もありましたが、AKさんの湿っていた心に火をつけることができたことで、「人間は心の蘇生が可能なのだ」という、貴重な教訓を、学んだように思います(談)。