



ALPS

FAMILY

>>> 家族

在宅介護を知る VV 第2回

在宅介護でよくある トラブルとその対策

要介護者の数は年々増加しており、『令和3年度 介護保険事業状況報告』（厚生労働省）によれば、令和4年3月末の要介護要支援）認定者数は約690万人です。その多くが在宅で介護や支援を受けながら生活をしています。要介護者すなわち介護が必要な人を介護するのは、家族が半数以上を占めています。とは言っても、「自分が家族を介護しなければならなくなった時、何をどうすればいいか全く想像できない」という方もいらっしゃるでしょう。

そこで今回は在宅介護のイメージを少しでもつかんでいただけるよう、現役の主任ケアマネジャーとして介護の現場に携わる私の経験を踏まえながら、要介護者の身体機能・生活機能・認知機能別のよくあるトラブルをその対策と併せてご紹介していきます。

「身体機能」の変化による トラブル

高齢者の身体機能低下による変化と聞く

と、自分の足で歩けなくなり車椅子を使うようになったなど大きな変化をイメージされるかもしれません。しかし、実際にはそれだけでなく、姿勢が以前よりも前かがみになっていたり、スムーズに立ち上がれなかったりといった些細な変化から始まることもあります。身体機能の変化による**トラブル**で特に注意したいのは、**転倒**です。

【転倒】

体の筋肉量は加齢とともに減少します。筋肉量の低下により転倒のリスクが高くなりますが、転倒で骨折したり、骨折が重症化すると、ベッドで寝たきりになることもあります。高齢者は骨密度も低下することから、骨はもろく骨粗鬆症になりやすく、結果として骨折しやすくなるのです。時にはつまずいたり、尻もちをつくなどほんの些細なアクシデントでも、背骨がつぶれたように折れてしまう圧迫骨折を引き起こすことがあります。

骨折をきっかけに身体機能が低下すると、おむつの介助や、食事の介助、入浴の



主任ケアマネジャー
鈴木 篤史

介助といった身体介護も増えがちです。で、家族による介護では介助者の負担増加につながります。

●転倒によるトラブルを防ぐためには？

内閣府が発表している『令和3年版 高齢社会白書（全体版）』によると、介護が必要になった主な原因として最も多いのが認知症で18・1%、次いで脳血管疾患（脳卒中）が15・0%、3番目が高齢による衰弱で13・3%、4番目が骨折・転倒で全体の13・0%を占めています。

転倒は、単に怪我をするだけでなく、転倒したことで歩くことに対する自信を失くすことにもつながります。歩くのがおっくうになったり、恐怖心が生まれるなど、精神的にも悪影響を及ぼすのです。

在宅生活を続ける上では、転倒防止に向けてきちんと対策しておくことが必要不可欠となります。家の中の段差を無くしたり、滑りにくくするなどハード面での対策もありますが、私が勤務する事業所では対策の一つとして運動をすすめています。



生活機能には、「基本的日常生活動作能力」と呼ばれる、歩行や移動、食事、更衣、入浴、排泄、洗顔や整髪といった整容などの基本的な身体動作だけでなく、「手段的日常生活動作能力」と呼ばれる、交通機関

「生活機能」の変化による トラブル

転倒予防のための運動では、個人に合った運動から始めることが大切です。例えば、運動不足の要介護者が「デイサービスに週5回行きましょう。そうすれば筋力がついて転倒予防になりますよ」と言われても、実行することは難しいでしょう。

まずは個人の運動能力に合わせて、日常生活の些細な点から変えることです。例えば、椅子に座っている時間に立ったり座ったりを繰り返してみたり、ベッドで横になっ

の利用や電話の応対、買い物や食事の支度、洗濯などの家事、服薬管理、金銭管理などのより複雑な生活関連動作、さらには状況に対応する能力や社会的役割を担う能力などがあります。

生活機能の具体的な変化として、人との交流がなくなつて、誰かと食事をする機会もなくなり、一人での食事が多くなるため、買い物の際には、あまり考えずに買い物をする場合があります。

家事についても以前は完璧に行っていたのに、洗濯物がヨレヨレになったり、外に干しているのに雨が降っていることに気がつかなくなったり、気がついてすぐに取り込まなかったりします。

金銭管理でも、部屋の中にお札や小銭が散らばるようになったり、買い物ではいくら出していいかわからないため、小銭は出さずにお札だけを出すようになる人もいます。

バスや電車を使って一人で外出する機会が減ると、それまで普通にできていた電車の乗り換えがうまくできなくなったり、バスでは降車ボタンを押して忘れたりします。

このような生活機能による変化の中でも特に問題になってくるのは、買い物です。

【買い物】

買い物では、「買い過ぎによる問題」と、「買えないことによる問題」があります。

買い過ぎによる問題は、買った食品が賞味期限切れになったことに気づかず、そのまま放置してしまうことです。放置すると

食品が腐敗し、冷蔵庫から悪臭がしたり、他の食品に悪影響を及ぼすこともあります。ひどいケースでは買い物してきた食品のほとんどが手つかずで、冷蔵庫の中のすべてが腐敗してしまうことさえあります。

買えないことによる問題では、金銭管理が思うようにいかず、支払いできないことが挙げられます。例えば、昨今のキャッシュレス化は便利な一方、高齢者にとっては複雑で難しく感じられます。近所に買い物に行ける店があったとしても、店内が広く複雑な構造だと迷うこともありますし、重い荷物を一人で持つて帰ることも困難なため、買えないことになるのです。

買い物がうまくいなくなると、次第に介助が必要になってきます。家族が親など要介護者の買い物を介助する時には、ご近所の目が気になったり、電車やバスの中で要介護者が周囲に迷惑をかけるような行動や発言をすることが原因で、介助が嫌になるケースもあります。

●買い物でのトラブルを防ぐためには？

買い物は要介護者が在宅生活を続ける上で欠かせない生活機能です。多くの場合、介護保険制度を利用し、一般にヘルパーさんと呼ばれる訪問介護者に依頼して、必要な物を買ってきてもらいます。

しかし、介護保険制度で依頼できる買い物代行には条件があり、酒類やタバコなどのいわゆる嗜好品は買い物代行を依頼できません。買い物代行の依頼で「どうして買

つてきてもらえないんだ」という要介護者からの不満があるのも、在宅介護を介助する場面ではよくあるトラブルの一つです。

近年の在宅介護の現場ではネットスーパーの利用も増え、ネット注文を家族が担うことも多々あります。在宅生活を続けるための買い物は食品だけでなく日用品も必要ですから、ネットスーパーは非常に便利です。また、近所にスーパーがなくても、コンビニによっては野菜が置かれていたり、一人分の惣菜が揃っていたりします。遠くのスーパーまで家族が介助することが大変な時は、介助の負担が少ない近くのコンビニを活用するというのも一つの方法です。

「認知機能」の変化による トラブル

個人差はあるものの、歳を重ねれば誰しも認知機能の低下が起こります。高齢者の認知機能の変化によるトラブルの代表的なものとしては、昼夜逆転による睡眠障害と物盗られ妄想があります。

【昼夜逆転による睡眠障害】

高齢者の認知機能低下による昼夜逆転では、夜から夜中にかけて目が覚めて眠れなくなるだけではなく、そこから自分勝手に行動してしまうことがトラブルになります。例えば、夜中に家の中でガサゴソと探し物をしたり、急に食事を始めたり、お風呂に入り始めることもあります。

家の中だけではまだ良いものの、家

の外に出て大声を上げたり、目的もなくうろうろと歩き回るいわゆる「徘徊」をしてしまうことがあります。徘徊して自宅に戻れないと、警察に保護されたり、他人の家の庭先で寝ていたところを発見されるといったケースもあります。

●昼夜逆転による睡眠障害での トラブルを防ぐには？

高齢者は夜なかなか寝付けなかったり、眠っている途中で目が覚めたり、朝早く目が覚めるといった睡眠障害が発生することがあります。睡眠障害が悪化していくと、昼間に眠り、夜間に起きて活動する、昼夜逆転の生活へとつながっていきます。

昼夜逆転の生活が続くことは、親などの介護をする介助者にとって夜間の睡眠の妨げになるだけでなく、食事時間も家族内でバラバラになり、夜中に食事を用意しなければならぬと家事の手間が増えることになります。

昼夜逆転による睡眠障害の多くのケースでは、医師や薬剤師に相談し適切に睡眠薬を使うことで、夜間の睡眠につながることもあります。ただし、睡眠薬には副作用もありますので、必ずしも服用が良いとは言えません。やはり一番大切なのは、生活の改善を図り、昼夜逆転しないように努めていくことです。そのためには日中の活動量を増やすことが重要で、午前中に外出したり、太陽の光を浴びたりすることで、体内時計が正常な活動状態になるようにします。

外出が難しい要介護者であっても、朝はゴミ出しをしたり、洗濯物を干したり、それらが難しい場合には介助者が決まった時間にカーテンを開け、日光を室内に入れることも効果的です。日々の活動量を増やすには、午前中に散歩したり運動する習慣をつけると良いでしょう。例えば年間を通してラジオ体操を行っている地域なら、毎日の日課に取り入れてみてはどうでしょうか。

しかしながら、昼夜逆転の生活が長年続いている要介護者の場合、改善するにも時間がかかります。生活改善では要介護者がストレスなく続けられることが重要です。昼寝についても、それが習慣になっている人に「夜に眠れなくなるから、昼寝してはいけない」と言うストレスになりかねません。昼寝は仮眠として、ベッドなどで本格的に寝ないようにして、寝すぎないように気をつけましょう。

【物盗られ妄想】

認知機能が低下すると、大切なものを「盗まれた」と思い込んだり、身近な家族が盗んだのではないかと疑いをかけたりする、いわゆる「物盗られ妄想」の症状が出てくる場合があります。物盗られ妄想は現金や財布だけでなく、自分がよく使う物や必要な物でも起こり、疑いの目は身近にいる家族に向けられやすくなります。

「盗まれた」という主張のほとんどのケースでは、要介護者本人がどこかに置き忘れたり、しまった場所を覚えていなかった



りすることが原因です。「どこに置き忘れたかわからない」↓「置き忘れたこと自体わからない」↓「誰かが盗んだのではないか」といった具合に思い込んでしまうのです。

要介護者の昼夜逆転による睡眠障害や物盗られ妄想が進行すると、家族は睡眠時間を削られたり、あらぬ疑いをかけられたことで精神的にも肉体的にも疲弊し、在宅介護に限界を感じることが多々あります。介助する家族が知らず知らずのうちに要介護者にきつく当たってしまったり、注意する声が大声になったりして、次第にトラブルへと発展していくケースもあります。

●物盗られ妄想でのトラブルを防ぐには？

物盗られ妄想がみられる人は、認知症により記憶が失われ、自分で大切な物をしまったこと自体を覚えていられません。もともととの性格や育ち方、生活環境などの要因

が大きく関係していることもあります。

要介護者が一度盗まれたと思いついてしまった場合、介助者は否定も肯定もせずに、まずは大変な状況という現実を受け入れてあげるような言葉かけが大切になります。多くの介助者は「盗っていない」など否定しがちで、「盗られていない」事実をわからせようとしています。要介護者本人にとっては「盗られた」という一大事の状況であるため、まずは「大変だね」と気持ちに寄り添い話を聞いていくことが重要です。

とは言え、介助をしている家族としても毎日のように泥棒扱いされたら、つらいものです。毎日泥棒扱いされ、罵倒され、嫌にならない人はいません。その場合には、相談相手を増やしたり、介護サービスを利用したりして、介護の負担を減らすことも介助者にとって有効な方法です。介護保険には様々なサービスがありますし、ケアマネジャーや地域包括支援センターが介護保険以外のサービスにつなげてくれることもあります。一人で悩まずに相談相手を増やすことも、物盗られ妄想によるトラブルの解決方法です。

介護の悩みは相談して 解決策の選択肢を増やす

介護疲れを引き起こす介助者の特徴として、介護によるトラブルの解決策に選択肢が少ないことが挙げられます。突然家族に介護が必要になったものの、介護の知識が

なかったり、誰にも相談せずに一人で悩み込んだり、様々な解決方法を考える余裕のない人が多いのです。

日本には介護保険制度があり、介護の計画を作る専門職であるケアマネジャーをはじめ訪問介護者、訪問看護者など様々な職種の人たちが在宅介護をサポートしています。また、地域包括支援センターや在宅介護支援センターなど介護について相談ができる窓口もあります。家族の介護で困ったら、一人で悩まず、これらの窓口相談してみよう。

相談すれば悩みを解決するヒントが見つかるはず。介護に関する情報や知識を得ることで、トラブルを解決するための選択肢をもつことができます。選択肢が広がることで、介護への不安が解消され、次第にやりがいへと変化することもあります。

「うちの親はまだ大丈夫だろう」「介護なんて他人事」と考えている方も、親が元気になるうちから話し合う機会を増やしておくことをおすすめします。親の生活習慣をよく観察しながら情報収集し、いざ介護が必要になった時に苦労しないように準備しておくことも大切です。高齢な親の生活に少しでもいいので興味や関心をもつことが、近い将来の在宅介護を明るい介護へと変換させていく大切な要素となります。

在宅介護が必要になった時、介護される方も介護する方も幸せな生活が送れることを願っています。