

# No.5 自分らしい生活に向けての支援 ～日々の気づきの共有～

山田 尚美（はあとぽーと梅寿荘）

## 1.背景・目的

昨年 poster 発表で、“ヘルパーの仕事について” に、取り組んだ。そこで、訪問介護計画書を確認することが大切だということが、わかった。ケアマネージャーのプランを元に、訪問介護計画書を作成しており、利用者が在宅で暮らしていくための目標がある。それを達成するために、ヘルパーが利用者ひとりひとりの目標を認識し、達成に向けての効果的な支援の方法について、考えてみることにした。

## 2.方法

- 【1】利用者の長期目標、短期目標をヘルパーに提示し、“できていること” “できていないこと” の情報を集める
- 【2】その情報をもとに、利用者の現在の状態をヘルパーで共有する

森〇 〇〇様 75歳 要介護5	
脳梗塞 左麻痺 四肢拘縮 気管切開 電気咽頭	
長期目標 車イスで外出する	
短期目標 協力動作ができる 車いすに移乗する	
できていることの気づき	できていないことの気づき
動ける範囲で協力	安全に立てない

〇〇さん、  
ベッドから車いすに  
座れるようになっていました

ベッドのリモコン操作、  
服の袖通しをされます



増〇 〇〇様 89歳 要介護2	
物忘れ 高血圧 脂質異常症	
長期目標 在宅生活の維持継続 安定した生活	
短期目標 体調面や食事の管理 誤嚥を予防して、腰痛の増強を防ぐ 環境を整え、転倒予防する	
できていることの気づき	できていないことの気づき
排便はトイレで 声かけすると、レンジで 温める 買物の清算	尿失禁ある 調理 服薬

〇〇さん、  
洗濯をして、くしゃくしゃだけど  
干している時、ありました

「牛乳をレンジで温めて下さいね」と  
声かけると、温められた



岡 〇〇様 80歳 要介護2	
高脂血症 高血圧 両下肢浮腫	
長期目標 生活環境を整え、在宅生活を継続する 浮腫を軽減させる 病状の悪化を予防する	
短期目標 ヘルパーによる生活全般の支援 皮膚の清潔保持、服薬をする	
できていることの気づき	できていないことの気づき
炊飯 食事温め 服薬	リハビリパンツの交換 入浴 服薬管理 着替えようとしていない ゴミ出し 掃除 買い物

〇〇さん、  
リハビリパンツを  
履き替えてた時があった

食事はしっかり  
摂っています



## 3.結果

### ①目標を再確認して、意識が変わった

変わった  
15人(70%)

よくわからない  
7人(30%)

- ・目標があることに気づいた
- ・目標を知ること、どこまで支援をするのか  
気をつけるようになった
- ・できないと思っていたことが声かけすることで、  
できることがわかった
- ・それぞれに合う声かけを考えるようになった

- ・やりすぎると利用者の力を損なわせることに気づいた
- ・淡々とケアをするのではなく目標に近づく方法を考えた
- ・目の前の事だけではなく先の事を考えて行動するようになった
- ・苦手だった利用者の頑張っておられる面がわかって良かった

### ②目標について利用者と話したことがあるか

したことがある  
18人(80%)

ない  
4人(20%)

#### 調理

何を作るか、食べたいか、  
メニューを考えてもらう  
洗い物をしてもらう  
一緒に行く  
生ごみをまとめてもらう



#### 掃除

立って掃除する、テーブルの上などの整理など  
できるところは行ってもらう  
部屋のゴミまとめをしてもらう



できるようになった変化について話す  
→部屋がきれいになりましたね  
→お花がきれいですね

一人暮らしに  
不安を感じておられる方の  
話を傾聴する

- ③目標を意識して利用者に声かけすると、利用者のやる気が上がる
- ④できることをヘルパーが認めると、利用者の気持ちが上がる
- ⑤些細なことでも、行っていたら、認める



## 4.まとめ

- ・利用者の目標達成には、ヘルパーの意識を変えることが必要。  
→活動票を綴じるファイルに、目標を貼っておく
- ・利用者の情報を共有しつづけることが重要。  
→ヘルパー共有ノート
- ・常に目標を意識し、利用者と同じ方向を見てケアをすることが必要。
- ・目的意識をもって接する→レベルアップ

## 5.課題

- ・ヘルパーの気づきをリアルタイムで共有するには、  
どうすればいいか
- ・利用者が自身の目標について意識してもらったための方法  
(家族・ケアマネの協力)