

## 主体性を引き出す自立支援～「やりタイム」を通じて～

所属先所在の市町村名：名古屋市千種区

所属先等名称：医療法人昌峰会 リハスクエア覚王山(通所介護)

役職・肩書等：主任・理学療法士

発表者氏名：榊原英晃

### 【はじめに】

「自立した生活」と聞いて、あなたはどんな生活を想像しますか？あなたが病気や怪我で入院し、リハビリを行ったのち何らかの障害を残して自宅に退院する。その後は生活のために介護保険サービスを利用する。それは自立した生活でしょうか？ 私達は、生活の自立とは動作の自立だけではなく、「その方が大切にしている活動を主体的にできること」まで含むと考えています。

私達は、そのような視点から自立支援に取り組んでいます。

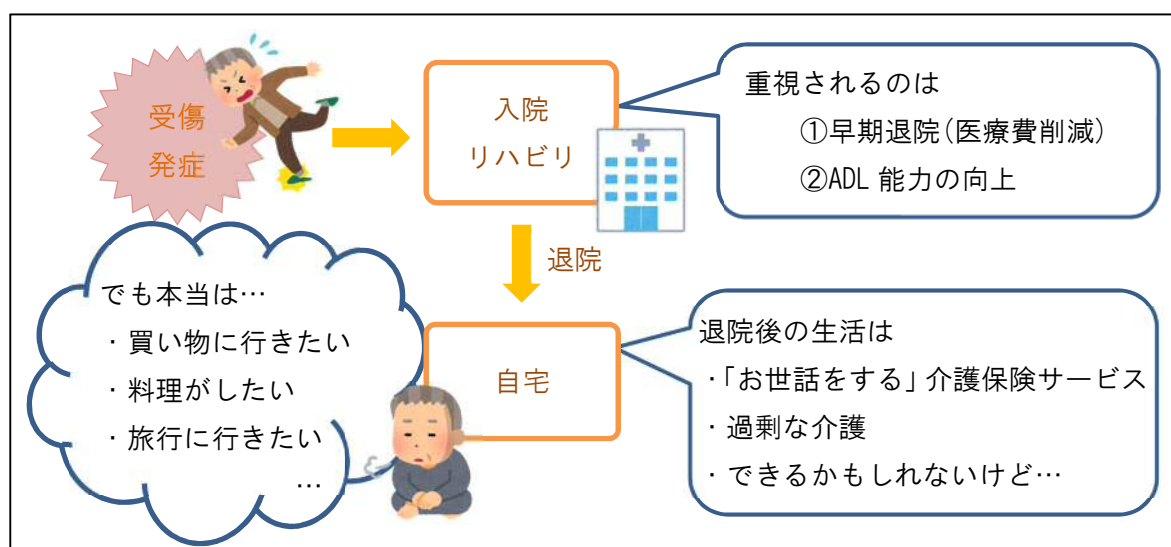


図1 退院後の「自立した生活」？

### 【当施設の取り組み】

当施設では、「やりタイム」という特別な時間を設けています。「やりタイム」とは、利用者がやりたいこと(料理がしたい、買い物に行けるようになりたいなど)に対して、スタッフと一緒に計画を立て、活動をする時間です。「やりタイム」の具体的な進め方は、

#### ①「やりたいこと」のヒアリング(写真1)

<ポイント>

「やりたいこと」が思いつかない方には、「興味・関心チェックシート」を使うことで、大切にしていることを引き出しやすくなります。



写真1(ヒアリング)

②「やりたいこと」の計画(写真2)

<ポイント>

計画は具体的に立てます。

例えば、「料理がしたい」なら、材料を全てスタッフ側で用意して調理だけを行うのではなく、

何を作りたくてそのためには何が必要になるのか？

どこまで買いに行くのか？

を含めた計画を立てます。



写真2(計画)

③「やりたいこと」を実際にやってみよう!!(写真3)

<ポイント>

利用者が「やりたいこと」をしているときに

スタッフは、「あなたがいたからできた」

とならないように、あくまで黒子に徹して

必要最低限の支援に留めるようにしています。



写真3(やってみよう)

④やってみたことを振り返る(写真4)

<ポイント>

利用者と「やりたいこと」を振り返ります。

何がよかったか？家でも出来そうか？

仮にうまくできなくても、どこを手伝ってもらおうか

考えることで、自宅での家族やヘルパーの

支援ポイントを見つけます。



写真4(振り返る)

図2 当

9:00		10:00		11:00		12:00		13:00		14:00		15:00		16:00
バイタル確認	計画	入浴	リハビリ			昼食				やりタイム		ティータイム	振り返り	送迎

施設での一日の過ごし方

【事例】

S様 80代、女性 関節の痛みが増強したため、平成29年11月に右膝、翌年2月に右股関節の手術とリハビリを行い、退院後の4月から当施設の利用を開始しました。ケアマネからの情報では、「今後も自宅でいろいろなことが出来るようになりたいと思っています」とありました。介護スタッフがヒアリングをすると、「手術をする前は自分で飛行機のチケットをとり一人で旅行に行っていた。高齢者サロンにも通っていたけど、また旅行やサロンに行けるようになりたい」と具体的な希望が出

てきました。しかし、度重なる手術による身体機能の低下、精神的な落ち込みにより自発的な外出機会はなく、活動範囲が狭くなっていました。このまま外出機会が減ると、さらなる心身機能の低下が起こってくると考え、一刻も早い外出を短期目標に、バランス能力向上の運動(写真5)や、買い物の練習(写真6)を行って、出かけることへの自信をつけてもらいました。その結果、5月には、「栄周辺に出かける」「バスに乗ってサロンに参加する」など、一人での外出も再開できました。このころになると、「一人で有馬温泉まで行きたい」との発言も出てきました。しかし、ご本人、ご家族とも一人旅への心配があったため、ご本人が代案として伊良湖まで家族旅行をする計画を立てました。そのために、1km歩ける体力をつけることを目標にリハビリを行い、無事に旅行を楽しむことができました。現在は11月に家族との台湾旅行を計画しており、新たに3km歩けることを目標にリハビリに励んでいます。



写真5(運動)



写真6(買い物訓練)

【まとめ】

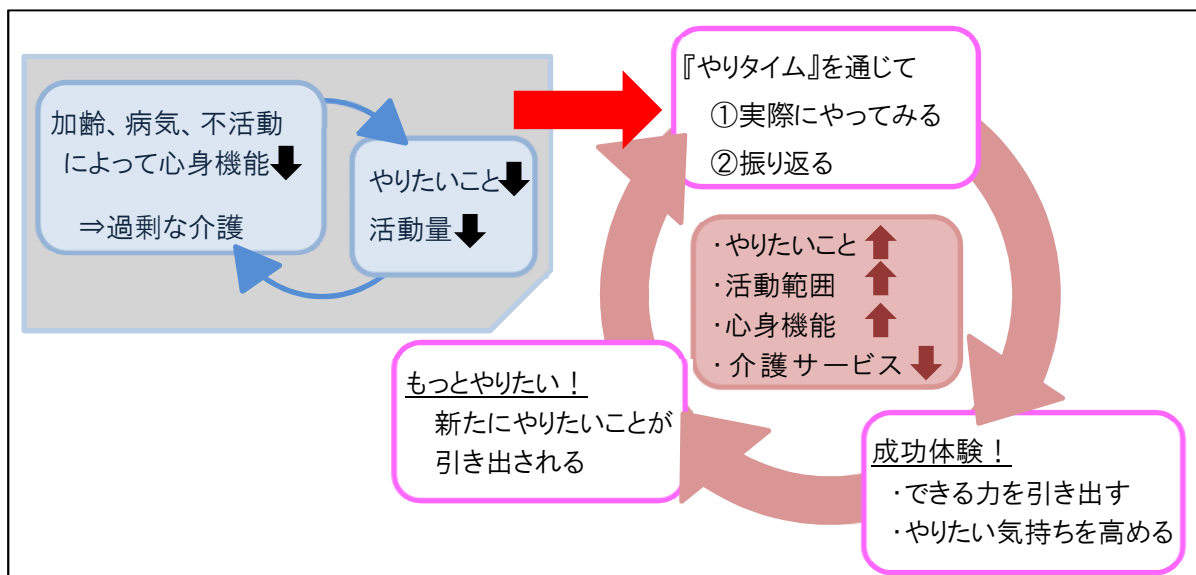


図3 「やりタイム」のねらい

【今後の課題と展望】

「やりタイム」を行う中で、やりたいことがうまく引き出せないケース、進行性の病気のためやれることが少なくなっていくケースが出てきました。そのような方々の自立支援のために、私達が提示できる活動の選択肢を増やす必要があります。スタッフは病気、福祉用具や地域の社会資源について知識を増やし、柔軟な思考をもって活動計画を立てられるようになる必要があると考えます。