

トレーニング課題

ここから先は、この章で触れた内容を補強するためのトレーニング課題になります。トレーナーはここにある課題をそのまま利用しても、目的に応じて変更して用いても構いません。

実習1 介護技術を学ぶ

あらまし：ボランティアには、要介護者が日常生活の基本的なことを介護するためのさまざまな技能が必要であり、このサービスを提供するのに、そのまますぐに役に立つ方法を身につけていなければなりません。この実習では、食事、歩行や衣類着脱などの介護技術を学びます。このほか、介護者の立場と要介護者の立場を体験します。この体験を通して両者の立場を比べ、日常生活の何でもないことを他人に頼らざるを得ないことがどういう気持ちなのか、考えることができるようにしてあります。

指導員の役割：指導員の役割は介護の疑似体験の進行役を勤めることです。食事、口腔ケア、歩行と衣類着脱の介護という4つの場面を想定します。要介護者役の人を、少なくとも4~8人選択します。各場面で、要介護者役にも介護者役にも指示を出します。介護者役には、要介護者役への指示を教えないようにします。指導員はこの疑似体験の進行をはかり、ボランティアがみな少なくともひとつの場面で要介護者役に回るように段取りします。指導員はこの機会に介護者を観察し、介護技術にかかわる問題点を指摘するようにしましょう。各場面の疑似体験がすべて終了したら、グループディスカッションをしましょう。話し合いのあとで、各場面に効果的な方法を手本として教えてあげるとよいでしょう。

話し合い：疑似体験の後、次の質問をもとにして、介護者役と要介護者役の両方を体験してどう感じたか話し合いをします。

- ・食事、歩行、衣類着脱や口腔ケアの介護をするときに、何か苦労したことはありませんか。
- ・アルツハイマー病、関節リウマチ、パーキンソン病や嚥下障害がみられる場合、どのような配慮が必要でしたか。
- ・要介護者が協力してくれるように、どのような工夫をしましたか。
- ・要介護者からは、どのような反応がありましたか。
- ・ほかの人にも参考になりそうな気付いたことは何かありましたか。

時間： _____

45分間

方法： _____

疑似体験

実習

グループディスカッション

用意するもの： _____

歯ブラシ

歯磨き粉

水歯磨き、うがい剤

車椅子か椅子

杖

衣類（セーター、ベルト、靴、ネクタイ）

食べるもの（りんごジャム、プリン、おかゆ、流動食）

スプーン

- ・要介護者として扱われるのは、どのような気持ちでしたか。
- ・他人に頼らざるを得ないということは、どのような気持ちでしたか。
- ・要介護者役をしたとき、介護者がこうしてくれればいいのに、と思ったことはありましたか。

実習 1

次ページにつづく

実習1 介護技術を学ぶ

ボランティアに対する一般的指示：この介護実習では、要介護者に信頼され協力してもらえよう働きかけます。そのなかで要介護者役をどう演じればよいか、個々の要求にどう応えればよいか、考えてください。

場面1：食事の介護

用意するもの：プラスチックの使い捨てスプーン、茶碗、食べるもの、椅子2脚、ナプキン

要介護者役：軽度のアルツハイマー病患者。昨晚はよく眠れず、疲労がとれないままになっています。空腹なのに、気が散って食事が進みません。

介護者役：朝食の介護をします。要介護者は軽度のアルツハイマー病患者で、気持ち伝えることはできます。

場面2：衣類着脱の介護

用意するもの：衣類（セーター、ネクタイ、ベルト、靴）

要介護者役：両手と両肩甲関節に重度の関節リウマチがみられます。関節可動域がきわめて狭く、衣類着脱のときには介助が必要です。ほかに障害はありません。

介護者役：衣類着脱のときは、必ず介助する必要があります。靴を履かせ、ベルトとネクタイを締め、セーターを着せます。要介護者は重度の関節リウマチ患者で、衣類着脱のときには痛みを感じます。

場面3：歩行の介護

用意するもの：車椅子または椅子、杖

要介護者役：パーキンソン病患者で、ひきずり歩行と不安定歩行がみられます。安全に歩くためには杖が必要で、椅子から立ち上がるときには介助が必要です。早くトイレに行きたいと思っているところです。

介護者役：パーキンソン病患者が、椅子から立ち上がりトイレまで歩くのを介助します。安全のことを考えると杖が必要です。

場面4：口腔ケアの介護

用意するもの：歯ブラシ、水歯磨きかうがい剤、歯磨き粉、水、コップ、痰壺、バケツ

要介護者役：毎朝起きるとすぐに歯磨きをする習慣があります。起きてから2時間が過ぎており、歯磨きをしてくれるのを待っています。言語障害がありますが、介護者に歯磨きを2度お願いしました。介護者は、ほかの仕事で忙しいようです。1カ月前に脳卒中を発病し麻痺がみられるため、ひとりで歯磨きをすることができません。

介護者役：要介護者は最近脳卒中を発病し麻痺がみられます。口腔ケアを介助する必要があります。今は10時で、朝からずっとほかの仕事で忙しくしています。

実習2 リード夫人の場合

あらまし：65歳以上の高齢者では不慮の事故による傷害が死因の第6位となっています。そのなかで一番多いのは、自動車事故、転倒、火災、外科的合併症、内科的合併症、薬の副作用、のどに物を詰まらせたり水に顔をつっこむことによる窒息です。高齢者の転倒は、傷害、能力障害、死亡の原因のなかで上位を占め、いくつもの危険因子が重なっておきることが多いのですが、そのうちの多くは予防できるものです。このケーススタディでは、ボランティアが要介護者の危険因子を認識し、転倒を防ぐためにはどのような対策が必要であるかを考えます。

指導員の役割：指導員の役割は、グループでの問題解決に進行役となることです。クラス全体を少人数のグループに分けて話し合いをし、このケーススタディに対する意見をノートなどに記録するよう指示します。話し合いは、2段階に分けて行います。まず、第1問目について各グループで話し合い、各グループの意見を持ち寄り、クラス全体で話し合います。第2問目、第3問目も同じく、まず各グループで話し合い、その意見をクラス全体で検討します。各グループで話し合っている間、指導員は各グループを見回り、必要に応じて話し合いがうまく進行するように援助します。このケーススタディでボランティアがすべきことを明確にしておく必要があります。ボランティアには観察能力が重要であることを十分認識させ、危険なものを少なくして転倒事故を防ぐ役割をはっきりと意識させるようにします。このなかに入って何にどのように働きかけ、地域社会のどんなサービスを利用すればよいか話し合みましょう。そのためにも、指導員は転倒の危険やその予防策に熟知している必要があります。

時間：

45分間

方法：

ケーススタディ

グループディスカッション

用意するもの：

「リード夫人の事例」

マーカー

フリップチャート

実習2 リード夫人の場合（つづき）

話し合い：各グループの話し合いは、指導員や各グループの進行係が進めます。まず、観察能力を養い、転倒危険因子を見極めることに焦点をあてます。ボランティアは転倒の原因となる因子のうち、要介護者の身の回りにある外的危険因子にはどのようなものがあり(照明、衣類、履物、じゅうたん、障害物、階段、適切に使用されていない設備など)、内的因子にはどのようなものがあるか(弱視、運動機能障害、筋力や筋肉の柔軟性の低下、痴呆、飲酒、薬の副作用、そのほかの疾病など)をわかっておく必要があります。ここでは、リード夫人にみられる危険因子のひとつひとつについて、どのような予防策を講じればよいかを話し合しましょう。

リード夫人は82歳で、2階建ての一軒家にひとりで住んでいます。結婚してからこの家に住むようになり、もう60年になります。子供ふたりは成人しており、毎週日曜日には孫を4人連れて遊びに来ます。浴室で転倒して股関節を骨折し、リハビリのために短期ケア施設に入所、最近退所したところです。糖尿病の治療を受けていますが、今ひとつよくなりません。そのうえ、パーキンソン病を患っています。毎日インスリン注射をし、パーキンソン病にはカルビドパとレボドパを服用しています。また、退所してから眠れない夜が続くため、睡眠薬を毎晩1錠服用しています。歩行のときには杖を使います。リハビリの施設で1本もらいましたが、夫が使用していた杖の方が小さくて軽いので気に入っています。

月曜日の朝に訪問したとき、リード夫人はパジャマを着てスリッパを履いていました。ブラインドを開けたがらないので、家の中は真っ暗です。ムダな電気代を使いたくないのです。前の日に孫が遊びに来たため、居間にはおもちゃや新聞が散乱しています。リード夫人は、片付けないでほしいと言いました。楽しかったことを思い出すことができるからだそうです。また、家中のじゅうたんが巻いて畳んでありました。孫たちがミニカーを床で走らせることができるようにしてあるのです。リード夫人は散らかっていて申し訳ないと言い、お茶を勧めてくれました。手伝いを申し出ると、ここにある踏み台を使うから大丈夫だ、家にいるとこの程度しか運動しないから、と断られました。

転倒してからは、家にいることが多くなりました。1日のほとんどを2階の寝室でテレビを見て過ごし、食事とトイレのときだけ階下に降りてきます。息子に、

お気に入りのロッキングチェアを寝室に持ってきてもらったので、読書するときには窓際に座ることができます。子供たちが心配して1日に何度も電話をくれるので、受話器をいつも持ち歩いています。

リード夫人がはどのようなことで転ぶおそれがありますか。

どのような予防策が考えられますか。

どのような地域ケアサービスが役立つと思いますか。