

## 事例 1

南田香菜子さん  
(仮称・79歳)  
のケース

# 「夫婦二人で支えあいながら 生活していくために…」

### 現在の生活

南田香菜子さん(仮称・79歳)は、夫の静雄さん(仮称・74歳)と2人で暮らしています。現在、香菜子さんは高血圧症・慢性リュウマチと両側変形性膝関節症を患い、介護保険制度の要介護3を認定され、静雄さんの介護により生活しています。

しかし、静雄さんもC型肝炎を患い体調が良くないため、介護の負担が段々と大きくなってきています。

現在はデイサービスを利用していますが、それ以外は外出することもないため、足や腰の筋力も低下してきています。家の中でも、食事とトイレ以外はベッドで横になっていることが多く、このままでは体の筋力が低下し寝たきりの状態になってしまう可能性があります。

また、リュウマチによる痛みが強いためか、年々自分で出来ることが少なくなってきました。

なお、ホームヘルプサービスも利用し、静雄さんにかかる家事などの負担は解消されていますが、夜間のトイレ介助など静雄さんの介護の負担も段々と大きくなってきているため、今後の在宅介護の方法や在宅生活の方法について相談がありました。

以上の状況をふまえ、出前介護講座の講師と在宅介護支援センター職員、社会福祉協議会職員でご自宅に訪問してお話を伺い、状況を確認しました。

### 現在の身体状況

両手リュウマチは痛みが強く自分で揉むようにしている状況です。

右足は人工関節部分が非常に痛いようですが、左足はまったく痛みがない様子。ただし足が慢性的にむくんでいるようで、痛みの原因となることが予測されます。

最近では調子がよくトイレもポータブルトイレで自力で出来るようになっており、また、長時間姿勢を保ちながら座ることができるようにもなっています。歩行に関してもつたい歩きが出来るようになり、身体機能の改善・向上が見られました。

### 家族の希望

- ・少しでも自分で歩けるようになって欲しい。
- ・自分でトイレができるようになって欲しい。

## 少しでも自立した生活ができるような工夫を考えてみましょう



### リュウマチによる痛み

痛みが出たとき気を付ける事は、無理して動かさないことです。

本人は動かさなければダメという固定観念に縛られているようですが、ずっと動かさないのではなく炎症が治まるまではダメという事を指導した方が良いです。

また、その際全身を安静にするのではなくその部分だけを安静にするといった点にも注意して下さい。炎症があるからといって全身を安静にしてたのでは良い部分の身体能力がおちてしまうので注意して下さい。

### 足のむくみ

足にむくみがかかなり出ているのでマッサージも行って下さい。

転倒を防いでむくみをなくすためにはフットケアが大切です。

フットケアはバランス力の向上や踏ん張ったりする力を向上させる効果があります。

マッサージは心臓から遠いところから近い方へゆっくり行い、炎症を起こしている時等は無理に行わないで下さい。

### 平行棒によるリハビリ

平行棒を使ったリハビリを行っているとの事でしたが、身体状況の悪いときにも行っている様子なので、その場合はやめていただいた方が良いでしょう。

リハビリをする場合も平行棒の太さはなるべく太めにして下さい。

細いものを使用していると「ギュッ」と握る力が必要になるため関節にも負担がかかってしまいます。

歩ける力とリュウマチによる痛みを相互に確認しながらリハビリを行っていくことに十分注意して欲しいです。

### 手すりの高さ

手すりの高さは高めに設定し握って支えるというのではなく腕全体で支えるようにして力を分散させることが大切です。リュウマチの場合は局所的に力が加わる事のないように注意することが大切です。

## 今後の支援のポイントについて

現在は、状態が非常に良いのでこれを維持するように心がける事が大切です。

香菜子さんのケースの場合、リュウマチによる痛みのために体を動かさなくなり、その結果、機能低下がおきる危険がありました。そのため、リュウマチへの適切な対処ができれば、自立した生活は十分可能だと思われます。今までもケアマネさんやヘルパーさんの適切な援助により、機能が維持することができたと考えます。

また、本人の痛みを解ろうとする回りの態度は、本人の心理的な安定につながったと考えます。

静雄さんも介護の努力を認めてもらうことで、相談機関との関係づくりができたと思います。

今後も痛みをかかえながらも、機能が低下しないよう、折にふれた励ましと、援助をしていくことが必要でしょう。