

質の高いケアを高齢者に提供するために

甲南女子大学（老年看護学）白井 キミカ

質の高いケアを提供するための視点

- ①高齢者、それも障害等を有する虚弱な状態の高齢者では、自己選択・決定の機会が少なくなりがちである。ケア提供者はより高い自律性をめざす努力、すなわち意思決定の機会を新たに見だし、その活動を促進することで、高齢者自身が「自分の人生をコントロール」できるようにすること。
- ②コントロールの可否が心身の健康に大きな影響を及ぼす。この場合、コントロールの程度ではなく、コントロールしているという自覚あるいは思いこみが重要。つまり、環境や出来事を自らコントロールしているという意識を持つこと。焦点は客観的なコントロールではなく、主観的なコントロールに当てられる。
- ③QOLの向上およびコントロールの自覚にとって重要なのは、生命の危機などの大きな問題よりも、日常的な決定に目を向ける方が有効である。例えば、就寝時刻、食事時間、外出、電話をするなど日常の出来事そのものである。
- ④無力感に陥らせないために
 - ・毎日の生活をコントロールできるように援助する
 - ・高齢者に選択させ、依存を助長する行動に陥らないように励ます
 - ・自己主張させる
 - ・現在の状況に対する不満を積極的に表明させる
 - ・病気や障害などの自分の状態に関する情報の提供・・・
- ⑤ケア提供者の自信と誇り
 - ・質の高いケアをすることは、誇りを持って働くことにつながる
 - ・ケアは人としての自己実現を図るにふさわしい職種・職域である
 - ・人生の重み、生きることの偉大さ、命の尊さに関わる仕事である

表1 高齢者の自己決定に関するケア提供者のタイプ(あなたは次のどのタイプですか?)

1. 高齢者は自己決定できるし、私は自己決定を中心に支えている。
2. 高齢者は自己決定できる人、ただし、業務に追われて自己決定の機会を与えず高齢者をおきざりにしたり、強要している自分に葛藤している。
3. 自己決定できる人とは認めない。その方が仕事上も便利。

(自己決定とは：その人がその人らしく生きるために、自らのあり様や動き、他者や物との関わり方を、他者の支えを受けながらもその人が決めること)

表2 高齢者が自己決定することの意味

1. 疾病や障がいなどにより自由、安らかさ、自分らしさ、尊厳などが損なわれやすい高齢者にとって
 - ①自尊心と現実見当識を高め、安らかさや潜在力を引き出すために。
 - ②依存せざるをえなくなっても、その人らしく主体的に生きていけるために。
 - ③自分らしい時を過ごし人生の完結に向かうために。
2. ケア提供者にとって
 - ①ケアを提供する上での最良の指針を得るために。
 - ②ケア提供者側の考える思いこみのその人らしさではなく、本当のその人らしさに向けたケアのために。
 - ③本人の意思やその人らしさにふれながらのケアができ、充実感や学びが得られるために。

表3 日常生活での自己決定を支えることの意味

- ①日常生活は、24時間が何を、誰と、どこで、どのように行うのか自己決定の連続である
- ②自己決定は認知症の高齢者にとって試練であり、苦痛を伴っている
- ③不安が高齢者を消極的にし、自己決定の力の発揮を妨げている
- ④適切な支えがあれば自分なりに決めて自立できる場合が少なくない
- ⑤無数にある自己決定の機会は弱まりがちな自己決定力を維持し、その人らしく安心して活き活きと暮らしていきける拠り所である
- ⑥日常生活でのひとつひとつの自己決定は、さらに重大なことでの決定の力を支えることにつながる
- ⑦個人のペースや意向を抜きにしたケア内容は、高齢者の混乱と不安、場合によっては怒りを招き、その積み重ねはいわゆる問題行動を誘発する
- ⑧管理的なケアは認知症によると見なされがちであった症状を誘発されている場合が多い
- ⑨管理しようとするほど症状を悪化させ、高齢者の依存度を強める悪循環を招く
- ⑩「いわゆる問題行動」をおこす高齢者に自己決定は無理、管理が必要と捉えることが、さらにそのような行動を引き起こす

表4 自己決定力のアセスメントについて

- ①高齢者の自己決定力は完全、ゼロの二者のみではない
- ②高齢者の自己決定の低下は一律でなく、交錯している
- ③高齢者はその時々には全力で考え、判断していても、状況によって決めた内容が著しく異なることがある
- ④現在用いられている心理テストなどは自己決定力を的確には判断できないことが多い
- ④自己決定力は固定した状態ではなく、人・もの・環境の相互作用や状況性によって変化する（どのような場であるか、誰がいたか、どのように質問されたか・・・）
- ⑤自己決定の内容が、どのような意思や価値を、どのような手段で表しているのか、どういう状況下でか、を総合的に把握して判断すること（言葉、手の動き、体全体、目の動き、表情、その他・・・）

表5 高齢者の自己決定をうながすための技法

- ①どんな場面で意思や価値や望みを表現してしているのか、その内容はどのような内容かを、どんなわずかな情報でも正確に記録し伝えることが、後のケアの手がかりになる
- ②日常の食事、排泄、時間の過ごし方、整容、話題などに関する高齢者のいつものやり方、癖、好みは大切な情報源であり、重度化した時にも適切な選択肢が工夫できるケアの質への重要な要素
- ③高齢者の意向や願いを引き出すには、選択肢を増やしていく創造性と努力
- ④高齢者とケア提供者が相互に主体であり、相互に依存し合っている存在として対等な関係であることの気づき
- ⑤話し方、言葉の使い方、声のトーンに注意して、本人のペースでひたすらゆっくりと待つこと、短時間であっても集中して深くかかわる
- ⑥あなたの思いを伝えてほしいことを、ことば、まなざし、うなずき、態度で繰り返し伝える