

D-wing

ディー・ウイング
VOL. 12

質の高いケア環境を目指す介護情報誌

第12回 CARE VIEW

住み慣れた地域で安心して生活するための
福祉・保健・交流の拠点
社会福祉法人が運営管理する地域包括支援センター
横浜市片倉三枚地域ケアプラザ

第10回 CARE POINT

レクリエーションにおけるこころのケア
園芸療法

レクリエーション における こころのケア

園芸療法



【監修】
いばらき園芸療法研究会 (IHT)
会長 登坂 ユカ

いま高齢者施設では、利用者に適したサービスを提供するため、さまざまなレクリエーションが行われていますが、「園芸」もその一つに挙げられます。レクリエーションとして花や野菜を育てる園芸から一歩進んで、これを「園芸療法」として捉え、目標を設定し、アセスメント、評価、日常ケアへのフィードバックまで行っている施設はまだ少ないのではないのでしょうか。継続的な活動によって認知症高齢者にもさまざまな良い効果を及ぼすという「園芸療法」の手法と考え方には、高齢者の意欲を引き出すケアのヒントがあります。

園芸療法とは？

定義
一般的には、「人の心と体をよりよい方向へ導くために植物や園芸活動を活用すること」と言われています。しかしこれでは対象者が「人」と大まかで明確ではないため、いばらき園芸療法研究会(以下IHT)では園芸療法を以下のように定義しています。

- 1 医療福祉リハビリテーションといった場で、何らかの心身の不都合のために、自由に園芸作業のなごの心と体をよりよい方向へ導くための園芸活動を活用すること。
- 2 教育や更正の場で、援助技術の一つとして園芸活動を活用すること。

園芸療法の行われている場所

特別養護老人ホームや介護老人保健施設など的高齢者施設や、緩和ケア病棟・精神科クリニックなどの医療施設、障がい者施設などで、施設利用者や患者(以下

怒りの感情を表すことの多かった方が穏やかになって、他の人へ配慮を示すようになった例や、閉じこもりがちだった方が進んで外

受療者の生きがい作り、健康作り、リハビリテーションの環として行われています。また、問題や障がいを抱える子供たちの教育・心のケアにも活用されています。他にも人が園芸活動を純粋に楽しむという目的は共通してはいますが、その過程が異なります。園芸療法では、受療者のケア目標のために有効で役立つようなプログラムを計画し、継続した活動を行い、その効果が受療者にフィードバックされるように全体をコーディネートすることが重要です。

園芸療法の流れ

- 1 アセスメント①フレ活動②目標・目的を立える③プログラムを立てる④活動⑤評価⑥フィードバック
- 1 アセスメント アセスメントシートを使って性格や誇り、嫌悪することなど受療者の背景を把握します。その他にも身体状況や施設内での対人関係、園芸療法への参加経緯も記入します。記入は看護師や職員など受療者ごとと毎日ように接している方にお願ひします。
- 2 プレ実践活動 アセスメントシートの注意事項だけを確認し、初回の活動を行います。なぜなら情報による思いこみを無くするためです。例えば、お箸を持たない」と記入されている受療者が割箸を使って苗の移植をすることなどは良くあることです。やりたい気持ちが体を動かしてしま

う人間の不思議さを目の当たりにします。
③目標・目的を立てる 長期目標と短期目標を立てます。
④プログラムを立てる 季節や行事などを盛り込んだ内容にし、座る位置や各受療者の目標や目的にあった役割分担や進め方を考えます。
⑤実践活動 1グループ6〜8名が活動しやすい人数です。職員やボランティアが活動をサポートしますが、この人々が作り出す雰囲気は大きな力を持つので、できれば園芸に関心の高い職員やボランティアが担当すると良いでしょう。

評価

⑥評価 いろいろな方法がありますが、IHTでは数値ではなく、知的面・心理面・社会面・身体面、その他についてケア日誌として記録し、次回につなげます。また、3ヶ月ごとに日誌を見直し、看護師や職員と一緒に目標を見直し

「園芸」の力

園芸療法では、「園芸をその方のケアの目標に近づくための1つの道具」と捉えています。楽しい活動を通じて、生きがいを感じる受療者がたくさん出てくると、それが良い結果・効果などを職員や必要に応じてご家族にも伝えます。

始めてみよう「園芸療法」

活動の頻度

始めから月1回などと決めず、手始めに季節ごと、年4回程度から始めましょう。慣れてきたら頻度を検討します。

活動プログラム

- 受療者の意向を第に考えます。職員やボランティアの意向も考慮し、地域性に合わせて計画します。みんなが楽しんでやってみたいと思うものを計画することで、受療者や協力者が増えます。
- 活動は1回1時間〜1時間半程度。

初心者向け活動(例)

- 収穫したものをみんなで食べる「お茶会」や、季節の花や自然の材料を使った工作から始めるのが現実的です。
- 種や苗から枝豆を育て、収穫してゆで食べる
- さつま芋育て、収穫してふかして食べる



- 押し葉押し花を作ってカレンダーを作る
- 高齢者になじみのある花を育て、生け花をする など

活動開始に際して、あると便利な設備

- レイズドベッド(高さのある花壇)：跳び箱のように木枠を重ね、中に土を入れます。高齢者施設では高さ60センチ程度が使いやすいでしょう。保



- 作業台：テーブルの淵に高さ10センチの板壁がついていると考えると、土がこぼれることなく楽な姿勢で活動できます。活動後は、お風呂のようにフタをすればテーブルになります。屋外でのお茶会は楽しいですよ。

実施のポイント

- 1 目的を忘れない スタッフは、時間内に完成させることや良いものを作ることについて気持ちが向きがちです。何のためにやっているのか、各受療者各グループの目標を見失わないようにしましょう。時間内で終わらなくてもよく、それはむしろ次回活動につながることを考えましょう。
- 2 参加への声かけ 初めは「1つ1つをやるの」で一緒にやってみませんか」とか「手が足りないからぜひ手伝ってほしい」というように負担のかからないような誘い方をします。また、活動の目的や意味を具体的に説明すると、安心していただけるようになります。
- 3 グループの構成 個々の受療者の性格や身体的状況、施設内での対人関係などを把握し、摩擦を起こしそうな人同士は別のグループにするなど配慮します。
- 4 記録をとる 園芸療法士がいない施設で、個人別の日誌をつける負担が大きい場合はグループ別の日誌を作ると良いでしょう。活動の最後に、受療者に短い感想を書いていただくようにすると、字を書く良い機会になります。

に出るようになりました例もあります。

★園芸療法についてお問い合わせはこちらまで★

いばらき園芸療法研究会は「無理なく・楽しく・できるところからの園芸療法」を趣旨の1つに掲げ、園芸療法の啓蒙・普及活動、定例会、研修会、催し物などを企画・開催しています。園芸療法プログラムで役立つキットの販売も始めました。園芸療法に関心のある方やキットのカatalog請求、お問い合わせなどは、以下の連絡先までお願いします。



実践型園芸療法モデルガーデン (撮影:吉田正志郎)

いばらき園芸療法研究会 事務局 TEL & FAX 0297-45-6392(直通)
E-mail ibaraki-ht@isis.ocn.ne.jp ホームページ http://iht.main.jp/
〒304-0002 茨城県下妻市江1832 医療法人光潤会 介護老人保健施設ルーエしもつま 内

- 1 期待される効果 好奇心の目覚め、観察力の向上、判断力や決断力、計画性を養う
 - 2 精神的効果 自尊心を高める、達成感を感じる、責任感をもつ、創造力を伸ばす
 - 3 身体的効果 機能の回復・維持・増進、五感の刺激
 - 4 社会的効果 協調性や社交性の向上 など
- 園芸療法では、目標を持って活動に取り組むことや活動を「楽しんで」「おもしろい」と感じる気持ち「やりたい」という自発的な気持ち・意欲を生み出し、ボランティアな反応や行動、言葉を引き出す

現場スタッフの健康維持のために。 「腰痛予防体操」DVD&パンフレットを作成しました!

これまでDケアセミナーにおいて、何度か「転倒予防」をテーマに取り上げてきました。その講師としてお招きした東京農業大学 地域環境科学部 身体教育学研究室 准教授の上岡洋晴博士に監修をお願いして、このたび「介護者・看護者のための腰痛予防」というDVDとパンフレットを作成しました。腰痛に悩む施設・病院現場の皆様へ、自信を持っておすすめできる内容になっています。

より良いケアは、現場の皆様が健康でいてこそ実現できる。

白十字ではかねてより、Dケアシステムの取り組みの中で、施設・病院現場へ入り、排泄ケアに関するご提案をしてきました。現場の皆様と日々触れ合い、いろいろなお話をうかがう中で、スタッフの多くが腰痛に悩む現実を直視してきてきました。このことは、以前より言われてきたことであり、いわば職業病のように捉えられてきたものでもあります。ですが私たちは、現場の皆様と一緒におむつ交換を行う機会も多く、腰痛が原因で結果的に退職をするようなケースも見てきました。「紙おむつを売るだけがメーカーの仕事ではない」「介護環境の向上に貢献したい」と常々言い続けてきた私たちが抱えてきたのは何か。そんな想いをずっと抱いてきました。そして上岡先生との出会いがあり、ようやく「私たちにできること」を一つ見つけることができました。



「自分の身は自分で守る」その意識を持つことが第歩。

上岡先生は現在、東京農業大学で教鞭を取っておられる身体教育医学の専門家です。弊社のDケアセミナーでも全国で「転倒予防」をテーマに講演をお願いしてきました。先生ご自身も骨粗鬆財

団の「介護者の健康管理に関する調査研究班（委員長：東京大学大学院・武藤芳照教授）」の委員として介護者の腰痛に関する調査研究に従事した経験をお持ちでした。その中で、現場スタッフの多くが腰痛を抱えていること、そしてからだに硬く筋力の弱いスタッフが多いことに着目されました。

介護・看護の現場では、性別・体格・体力に関係なく仕事は均等に割り振られるのが一般的です。そうした職場環境で働く皆様ははじめに言うべきは、「自分の身は自分で守る。その意識を持つこと」。先生はそう提言されています。

「より良い介護を実現するためにも、現場の皆様は健康なからだを維持してもらいたい」。立場は違えども共に介護に関わる立場から、上岡先生と白十字の想いが1つになって、今回の取り組みが実現しました。

日常生活の中でできる カントン体操。

先生が提唱される腰痛を防ぐポイントには「正しい姿勢での介護」「介護における反復運動で緊張した筋肉をほぐすストレッチ」「負荷に負けない筋力づくり」の3つです。

今回はそのうち「正しい姿勢での介護」については、既に多くの書籍が出ていることもあり、ストレッチと筋力増強運動について紹介しています。ここでは、そのうちの代表的なものを紹介いたしますので、詳しく知りたい方は弊社スタッフまでお問い合わせください。

こんにちは

今回は「サルバおしりビッターパンツ」を活用して「おむつに頼らないケア」を実現された、東京都福生市の特別養護老人ホーム「ヨコタホーム」様におじゃましました。

2年越しで実現した「おむつに頼らないケア」。

平成8年に開設したヨコタホームさん。開設当初は入所定員100名名の施設のうち、おむつ使用者は約30名であったのが、年月を重ねるにつれ約70名に増加する。この課題を抱えていました。「こちらに入所される前におむつを使用していた方の場合、特におむつの必要性について検証をすることがもなく、そのままおむつを使用していました。その結果が使用者数の増加を招いてしまっていたようです」と迫田課長。そして今から2年半前、「おむつに頼らないケア」への取り組みが始まりました。水分のin/outの測定に始まり、可位を取ることで、可能な方を対象に「サルバおしりビッターパンツ」を使うのトイレ誘導を始めました。そして、あるスタッフの提案から試行錯誤を重ね、重度の方にも「サルバおしりビッターパンツ」と尿とりパッドとの組み合わせで対応できるようにになりました。入所者のほぼ全員、おむつに頼らないケアを実現したのです。



さらなる「ケアの質の向上」に向けて。

「当然、従来のやり方をガラッと変えるわけですから、スタッフの苦勞は大変なものだったと思います。ただ何より利用者さんから、トイレで排泄することへの喜びの声を頂くことができ、何とかやり遂げることができました」。当時を思い出し、語る稲垣施設長は現在、介護情報をコンピュータで管理するシステムの導入を実現。メーカーにたくさん要望を出し、現場の実情にマッチするシステムを完成させました。その時々に行っていたケアの内容をタッチパネルを用いて簡単に入力でき、円滑な管理を可能にするものです。まだ導入したばかりですが、早速水分管理の方面で成果が出始めているそうです。



「ヨコタホーム」スタッフのみなさんと弊社荒田



ケアの内容をタッチパネルで入力

一般的なブロックングの例

- 急ぎの用事を思い出す
- 別の利用者さんのことが気になる
- 「お腹がすいた」と感じる



キャリアの浅い人が陥りやすいブロックングの例

- 「できないことを言われたらどうしよう」と、不安が先行する
- 「そんな話を聞いても、私にはなにもしようがない」と、無力感を抱く

ベテランが陥りやすいブロックングの例

- 過去の症例に照らして話し半ばで定型化する
- 「今日はこんな風に対処しよう」と、悪感を持つ

COLUMN コラム

あなたは利用者さんやそのご家族の話を受けておられますか？

私たちは人の話を聴いているように聴いていないかもしれません。自分勝手に解釈したり、自分の聞きたいところだけ覚えていたり...。今回は、「コミュニケーションの基本である「話を聴く姿勢」について考えてみましょう。

「聞かなくて聴く」

専門職にある人は、自分の知識や経験をもち、利用者やご家族の話を聞かせ、分析・評価し、対応策を考えようとします。こうした聞き方は「事柄に焦点があたり、相手の「気持ち」や「感情」を軽視しがちになります。アセスメントの際にこうした聞き方も大切ですが、いたん利用者やご家族が悩みや不安について重い口を開いて話し始めた時、評価や解釈なしに患者さんの気持ちを受けとめるような「聴く」姿勢に切り替えることをお勧めします。人は「不安」や「恐れ」といった自分の感情をあるがままに受けとめてもらえると、「気持ち」をわかってくれるようになります。それと同時に、自分の話していたことに注意するようになり、自分の考えを自分で見極めるようにもなるのです。こうした「傾聴」には「傾聴」と呼ばれますが、「傾聴力」には人を癒す力があり、傾聴能力の高い看護師さんや、傾聴能力の高いホスピスではモルヒネの量が少ないという報告さえあります。

ストレッチ編

お尻(大殿筋)

膝を胸に抱えこむことで、お尻(大殿筋)を伸ばします。膝を胸のまん中に近づけるようにすることがポイントです。



腰の高さくらいの台に片膝をのせ、からだを前に倒します。この時、膝が胸の中央に来るようにします。



伸びる部位 からだを動かす方向と位置

筋力増強運動編

腹筋

ご自身の筋力に合わせて、無理のない最適な方法を選ぶようにします。

仰向けの状態で両膝を曲げ、腰にベルトが通る辺りを地面に押し付けるように力を入れて5秒数えます。



仰向けの状態で両膝を曲げ、肩と首を浮かせながら膝を見ます。その状態で5秒数えます。

サルバ パンツ用パッド

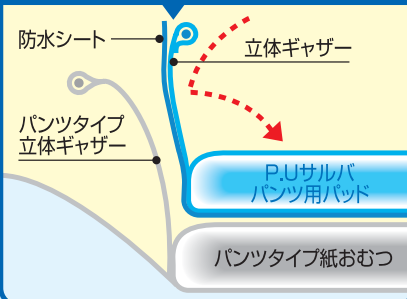
パンツにジャストフィットで 「モレない」パンツタイプ 専用パッド。



巻き込み型立体ギャザー

パンツタイプの立体ギャザー内に収まるように、防水シートを巻き込み、立体ギャザーと一体化させました。巻き込むことにより、立体ギャザーを強化していますので、しみ出しによるモレを防止します。

巻き込み型立体ギャザーがモレをシャットアウト



つけはずし可能な ズレ防止テープ

ズレ防止テープが、使用時のズレを防ぎ、吸収ミスを解消します。また、面ファスナーを採用していますので、何度でもつけはずしが可能です。

抗菌・消臭効果

抗菌ポリマーが、雑菌の繁殖とにおいの発生を防止します。

肌に優しい さわやかシート

防水シートに貼り合わせたさわやかシート（不織布）が、ポリシートと肌との接触を完全に遮断し、お肌のトラブルを防止します。

**全
面
通
気
構
造**

編集部より

かねてより白十字は、医療・介護に携わるメーカーとして紙おむつにとどまらず、広く商品開発を進めて参りました。「サルバおしりピッタリパンツ」もそんな考えで開発した商品です。

その想いは「Dケアシステム」を通じた情報発信においても同様です。今号でご紹介した「介護・看護者のための腰痛予防」は、介護・看護の現場で活躍される皆様の健康維持の重要性を踏まえ、想いを同じくする上岡先生のご指導のもとで、作成致しました。今後ますます多彩な情報発信を心がけて参ります。

お問い合わせ・お便りは

〒171-8552 東京都豊島区高田3-23-12 TEL.03-3987-6974

白十字株式会社「D-wing」編集部まで