

平成22年

1月10日

ヘルパーステーションだいとう ケアレポート No19

ヘルパーステーションだいとうのケアレポートNo19をお届けします。

平成20年3月末の姫路市とヘルパーステーションだいとうの介護保険関係のデータです。

表1 要介護・要支援認定者数

	だいとうの 利用者数と割合		姫路市の訪問介護 利用者数と割合		姫路市(施設を含む) の認定者数と割合	
要支援1	42	18.9%	1235	23.0%	3931	19.8%
要支援2	35	15.8%	848	15.8%	2352	11.9%
要介護1	49	22.1%	1328	24.7%	4016	20.3%
要介護2	26	11.7%	796	14.8%	2958	14.9%
要介護3	31	14.0%	557	10.4%	2848	14.4%
要介護4	23	10.4%	353	6.6%	1979	10.0%
要介護5	16	7.2%	254	4.7%	1737	8.8%
合計	222		5371		19821	

上の表によると、ヘルパーステーションだいとうをご利用の方は、姫路市全体の訪問介護をご利用の方に比べると、重度化の傾向が見受けられます。

それでも要支援1、2の方を合わせると34.7%、さらに要介護1の方を加えると56.8%になります。むろん、訪問回数や活動時間、身体介護の割合などは人数割合では評価できませんが、軽度者の方々には軽度者特有の対応が必要です。一言で言えば、高齢障害の入り口におられる方々が今後進行しないようにする対応です。

#### <身体の動き>

ADL (Activities of Daily Living) ; 日常生活動作 (生活する上での身体の動き) が低下する原因として、腰や膝の痛み、軽度の脳梗塞の後遺症、リウマチの進行などがあります。あるいは心疾患や肺疾患などで、長く安静にして

いること、まれには動くとしんどいからなどの理由で下肢の筋力が低下することもあります。これらが軽度であれば元々の原因に留意しながらもリハビリを実施することで、回復したり、進行を止めたりすることが出来ます。筋力を付けることで腰や膝への負担が減り、痛みから解放されることもよくあります。専門的なりハビリだけでなく、デイサービスでの運動やゲーム、日常的な家事や散歩やウォーキングでも効果を発揮します。いずれにしても廃用性の筋力低下は避けたいですね。

#### <気の持ちよう>

年を重ねてくると身体の動きが少しずつ鈍くなるのと同様に、意欲や物事への新しい興味が沸きづらくなってきます。色々なことが面倒になって、片づけや掃除、生活上の細々したこと、食生活や身だしなみなどがおろそかになり、日常生活の生活力が低下してきます。

生きる支えと言った大げさなことでもなく、生活や気持ちが意欲的になるために、人付き合いや趣味は大切です。ペットや植木やお花の世話も役立つかもしれません。人それぞれに興味を沸いたり、前向きになるものを持つことに心がけたいです。

#### <軽度の認知症>

MCI（軽度認知障害：mild cognitive impairment）が最近注目されています。日常生活に支障をきたさない程度のため、認知症とは診断されませんが、軽度の認知症状や記憶障害が認められ、正常とも言い切れない段階をMCIと呼びます。半数以上の人にアルツハイマー病等に進行するとの報告もあり、早期発見、早期治療を行ったり、脳活性化リハビリテーションを実施することで効果を得ることが期待されています。

参考：1999年のMCI基準

- ① 記憶障害の訴えがあり、家族など周囲によっても確認されている。
- ② 年齢相応の程度を越えたもの忘れが見られる。
- ③ 記憶以外の認知機能は正常。
- ④ 日常生活能力は保たれている。
- ⑤ 認知症の基準は該当しない。

様々な障害でも軽度な段階で対応すれば、回復させたり進行を止めたりすることが多々あります。自立する気持ちで自分を振り返ることで、多くのことに気づきます。心配なことがあれば専門家に相談しましょう。