

# ホームヘルプ サービスで変わる 認知症高齢者のQOL



石川立美子

介護共育研究会 主宰／兵庫県介護福祉士会 会長／尼崎市ケアマネジャー協会 会長  
大阪教育大学大学院修士課程修了／認知症介護指導者／認知症ケア地域推進員  
主任介護支援専門員／介護福祉士／社会福祉士／認知症ケア専門士

民間訪問介護事業所にて訪問介護を実践の後、病院の在宅支援部門の介護支援専門員となり、医療との連携を深める。住み慣れた地域での暮らしを継続する必要性を感じ、社会福祉協議会介護保険事業の統括管理者となる。その後、特別養護老人ホームなどの運営に携わりながら、「共に育つ」をキーワードに、訪問介護従事者などへの教育、認知症の人を地域で支える啓発活動や支援者教育を展開。現場実践を理論化し根拠あるケアを確立するため、大学院で研究。家族の介護や長年福祉現場から得た豊富な経験・知識を基に実例を挙げた研修は、分かりやすく好評。

## 認知症の人のさまざまな情報を ケアに生かすためのセンター方式

### 「チームで取り組む認知症のケア」を具体的に学ぼう!!

訪問介護が利用者にかかわるのは1日のうちのほんの数時間だけであり、それは、認知症の人の暮らしの一部でしかありません。しかし、認知症の人が住み慣れた地域での暮らしを継続するためには、その人の生活を知り、訪問介護が支えることが重要です。また、認知症の人が自分の力を最大限に生かしながら、その人らしく生活していくためには、家族やほかの介護保険サービス、地域の支援が必要です。そのために、訪問介護から本人（特に認知症の人）が伝えにくい思いを伝えていくことが重要なのです。

人はほかの人とのかかわりの中で自分の存在を確認することが多くあります。また、ほかの人を支えることで自らを支える生命力を養っていくものです。私たちは、「おいしい物を食べたい」と思う時、買い物に出かけたり、食べたい物を調理したりします。このように、行動は感情から起こることが多いことを、読者の皆さんもお気づきだと思います。

認知症の人にも、感情が豊かに起こることが多く、さまざまな不安や混乱と戦いながら、自分の暮らしを守っています。そして、困り事を解決する方法を必死に行動に移そうとします。例えば、入浴に誘っても、「浴室に行きたくない」とその場を動かなくなることも、そうした行動の一つです。

私たちは、浴室に行きたくない理由を、「まだ見たいテレビがあるから」「子どものようなあなたに大声で追い立てられたくないわ」「おなかが空いているのよ」「今入ったばかりなのよ」などと訴えることができます。しかし、認知症になると、自分自身の心理状態を言語で適切に表現することや、自分自身の心理状態と環境（回りにある物理的・人的なものなど）の関係を理解することなどが困難になってきます。

訪問介護は、さまざまな介護保険サービスの中でも、在宅での1対1のかかわりであり、その人らしい暮ら

しの情報が得やすいサービスです。日頃からできないことばかりを見つけるのではなく、その人の可能性を引き出す情報を、ケアマネジャーや家族、ほかのサービス提供者に伝える役割を果たすことが、訪問介護の非常に重要な役目です。

今回は、情報の整理や検討に活用できるセンター方式について紹介しながら、利用者とのかわりについて考えます。

## センター方式（認知症の人のためのケアマネジメントセンター方式）とは

センター方式とは、現場の介護職（認知症介護指導者が中心となって）が、認知症の人の理解を深め、認知症の人が発信しているさまざまな情報をケアに生かそうとするものです。

私たちは、今日は「何を食べようかな」「運動不足だから、どこかに散歩に行こうかな」「この1万円で洋服を買おうか、いやいや靴が破れてきたから靴を買わなくちゃ」と、自分の暮らし方（医療・保険・福祉）をマネジメント（調整・管理など）しながら生活しています。認知症により自分の生活を十分にマネジメントできなくなった時には、支援（ケア）が必要となります。そのための暮らしのマネジメントが、「ケアマネジメント」です。本人も含めて、支えるすべての人がケアマネジメントにかかわることとなります。センター方式シートは、そのために有効なアセスメント（情報収集・分析）のための用紙です。

「認知症になり始めの頃から最期を迎えるときまで、在宅にいても、施設・病院に移り住んでも、本人と家族の思いや暮らしを大切に関係者が継続的に支えていくための共通の方法を」。

こんな願いを実現するために作られたのが「センター方式」です<sup>1)</sup>。

### 気軽に使おう！ 伝えあうこと、ケアに活かすことが肝心！

- 抱いている思い、ささいな暮らしの情報が、「いいケア」の重要な鍵となります。
- 認知症がどんな段階でも、まずは本人と家族がしっかり声を伝えよう！
- プロは、しっかり本人と家族に向き合おう、声を聴こう、声なき声をキャッチ！
- 共通シートは、全シートを一度に全部記入する必要はありません。
- 今かけるところ、わかっていることだけの（気軽な記入）が活用のポイントです。
- シートは選択式ですので、書けるシート、役立ちそうなシートを1枚からでも記入しましょう。
- シートの記入が目的ではありません。本人、家族、プロが互いに伝え合い、ケアに活かせる点を見つけて、即、実行していきましょう。

「いつどこ」ネットより

## 訪問介護の特性を生かすことができるセンター方式

シートは全部で16種類ありますが、ここでは代表的な「C-1-2 心身の情報（私の姿と気持ちシート）」（資料）を紹介します。

C-1-2のシートには、生活の中での本人の様子から、6つの吹き出しに頭に「●」「△」「○」をつけて具体的に記入します。●は本人の言葉や表情を記入していきます。△は家族からの情報を記入していきます。○はホームヘルパーとして気づいたことと、そこからケアに具体的に取

り入れていけるヒントを記入します。  
これから紹介するBさんについて、センター方式を用いてアセスメントすると、次のとおりになります。

▶ 私の不安や苦悩、悲しみは…

●こんな私でいいの

▶ 私が嬉しいこと、楽しいこと、快と感ずることは…

●娘が優しくしてくれて…

●昔は、汁物とご飯があればごちそう

○汁物は、材料があれば進んで調理できそうなので用意しよう

▶ 私の介護への願いや要望は…

●何でも自分でできるわ。人様に手伝ってもらうなんて

△食事の支度ができなくて心配です

▶ 私がやりたいことや願い、要望は…

●娘には心配をかけたくないの。迷惑はかけたくないの

▶ 私が受けている医療への願いや要望は…

△以前は野菜をいっぱい食べていたのに、最近食べていないので、便秘がちなんですか

○野菜を食べる機会を増やそう

▶ 私のターミナルや死後についての願いや要望は…

記載なし

このように、認知症の人の暮らしに直接かかわっている訪問介護の特性を最大限に生かし、ほかの職種では得にくいサービス提供現場で得た情報をシートに記入していくことで、認知症の人を深く理解し、ケアに生かすことができま

C-1-2 心身の情報(私の姿と気持ちシート)

◎私の今の姿と気持ちを書いてください。

※まん中の空白部分に私のありのままの姿を書いてみてください。もう一度私の姿をよく思い起こし、場合によっては私の様子や表情をよく見てください。左側のように、様々な身体の問題を抱えながら、私がどんな気持ちで暮らしているのかを吹き出しに書き込んでください。(次の記号を冒頭に付けて誰からの情報かを明確にしましょう。●私が言ったこと、△家族が言ったこと、○ケア者が気づいたこと、ケアのヒントやアイデア)

私の不安や苦痛、悲しみは…

私が嬉しいこと、楽しいこと、快と感ずることは…

私の介護への願いや要望は…

私がやりたいことや願い・要望は…

私が受けている医療への願いや要望は…

私のターミナルや死後についての願いや要望は…

★プライバシー・個人情報の保護を徹底してください。

©認知症介護研究・研修東京センター (0503)

す。そうすることで、個々のホームヘルパーの情報を視覚的にチームとして共有することができ、それがチームの大きな力にもなります。さらに、ケアマネジャーや家族などにも伝え、ほかのかかわる人たちすべての共有情報として、本人についての理解を促進し、利用者本位のケアに生かしていくこともできます。



AヘルパーとBさんのかかわりを例に、次の2つのケースを見ながら、センター方式を活用し、コミュニケーションのポイントを考えてみましょう。



## AヘルパーとBさんのケース《失敗編》



どこが違うのでしょうか？  
詳しく見ていきましょう。

### AヘルパーとBさんのケース (失敗編)

**Check 1** おはようございます。  
一緒にお食事の用意をしましょう  
にこやかにあいさつをしましたが、手伝う  
ような言い方で一方的に通告してしまいま  
した。

**Check 2** 何でも自分でできるから、  
放っておいてください！  
Bさんは、「一人でできる」という自尊心を  
大切にしてもらえなかったと感じました。

**Check 3** でも…！  
Aヘルパーは、Bさ  
んがいつも口癖のよ  
うに「●何でも自分



でできるわ。人様に手伝ってもらうなんて」  
と言って、瓶のふたなどを時間がかかって  
も一生懸命に自分で開けようとしているこ  
とに気づいていません。

**Check 4** できると言ったらできるわよ！  
Aヘルパーは、Bさんが、いつもは「●こ  
んな私でいいの」と不安そうに話してい  
るのに、「できるわよ！」と怒り出したこと  
にびっくりしています。

**Check 5** だって、娘さんに  
「何もできないから」と  
頼まれていますから…

Bさんの気持ちを無視して、娘さんの「△  
食事の支度ができなくて心配です」とい  
う言葉から、「何もできない」と決め付け  
てしまいました。

## AヘルパーとBさんのケース《成功編》



### Check 6 えっ!? 私が何もできないと言っているの!?

Bさんは、よく「●娘が優しくしてくれて…」と娘を頼る気持ちを伝えていたのに、Aヘルパーの言葉に「娘がそんなことを言ったのか」と怒り出してしまいました。

### Check 7 いいえ、いいえ。

#### 心配しておられます!!

Aヘルパーは、娘さんがいつもBさんのことを心配しているのにBさんが怒り出したので、あわてて「心配している」と伝えました。しかし、Bさんが「●娘には心配をかけたくないの。迷惑はかけたくないの」と言っていたことをすっかり忘れていました。

### Check 8 心配なんかしてほしくありません!! 失礼な! 帰ってください!!

Bさんは、自分が毎日一人でも頑張ってい

るのを、無視されたように感じてしまい、AヘルパーさんがBさんの暮らしを支える人だとは伝わらなかったようです。

## AヘルパーとBさんのケース (成功編)

### Check 1 おはようございます。お食事の用意をされませんか?

落ち着いた様子のBさんの様子を観察し、目を見てにこやかに穏やかにあいさつをしました。そして、これからの行動を提案し、判断することを呼びかけています。

### Check 2 何でも自分でできるから、放っておいてください!

優しく声かけをしたつもりでしたが、Bさんは何か強制されるように感じたのかもしれませんが、あるいは、「食事の用意の時間ぐらい分かるわよ」と思ったのかもしれません。

### Check 3 料理がお上手だと伺っています

「●こんな私でいいの」と不安そうに話していたり、「●何でも自分でできるわ。人様に手伝ってもらうなんて」と話すことの多いBさんの気持ちを理解し、「Bさんの得意なことを生活の中で生かしていこう」と考えています。

### Check 4 誰が言っていたの!?

Bさんは、「誰が自分を認めてくれているのだろう」と、うれしく思っています。

### Check 5 娘さんから、料理がお上手だと伺っていますよ。こんな寒い日のご馳走は何でしょうか。教えていただけませんか?



Aヘルパーは、「●娘が優しくしてくれて…」「●娘には心配をかけたくないの。迷惑はかけたくないの」とあるように、Bさんが母として娘を大切に思っていることを理解し、その娘さんが母親を尊敬していることを伝えています。また、献立を考える力を引き出そうとしています。

### Check 6 そうね。豚汁なんかおいしいわね!

「●昔は汁物とご飯があれば、ご馳走」という言葉から、「○汁物は、材料があれば進んで調理できそうなので用意しよう」と行動しています。

### Check 7 野菜をたっぷり入れますか?

家族の「△以前は野菜をいっぱい食べていたのに、最近食べていないので、便秘がちなんですか」という言葉から、「○野菜を食べる機会を増やそう」と、Bさんに尋ねています。

### Check 8 サツマイモがいいわね!

#### 一緒に作ってみようかね!

昔の習慣を思い出すような会話から、好物を思い出せたようです。そして、したいことにも気づいたようです。何もできない人ではありません。このことを、家族やケアマネジャー、デイサービスなどに伝え、Bさんの「好きなことやできること、したいこと」に生かしていくことが大切です。

その後、AヘルパーとBさんは一緒に野菜の皮をむいたり切ったりするなど、協働して栄養バランスの良い食事を用意することができました。

いかがでしたか。センター方式を活用することで、認知症の人の力を生かし、忘れてしまうなどしてできなくなっているその人らしい生活をもう一度楽しむことができます。また、認知症の人の喜びや不安、願いも知ることができます。ぜひ、訪問介護現場でなければ分かりにくいその人らしい生活をかかわるほかの人たちと共有するためにも、センター方式を活用してください。

「いつどこネット」と検索すれば、簡単にセンター方式の公式サイトにアクセスできます。C-1-2のシート1枚からでもいいので、ぜひ活用してください。

#### 引用・参考文献

- 1) 「いつどこ」ネット: [http://itsu-doko.net/care\\_message/01.html](http://itsu-doko.net/care_message/01.html) (2009年12月閲覧)
- 2) 認知症介護研究・研修東京センター他編: 改訂 認知症の人のためのケアマネジメント センター方式の使い方・活かし方, 中央法規出版, 2005.
- 3) 認知症の人のためのケアマネジメント センター方式シートブック (解説付), 認知症介護研究・研修東京センター, 2005.