

### CONTENTS

#### Interview

シリーズ 排泄ケアを考える トイレでの自立排泄に向けて  
病院・施設訪問 医療法人社団 弘樹会  
介護老人保健施設 いちいの社

### Interview

## 自立排泄ケアで 人間らしさを取り戻す

医療法人社団 輝生会 初台リハビリテーション病院

### 石川 誠 理事長

リハビリテーション医学、脳神経外科学を専門とし、各地での講演をはじめメディアでも活躍中。著書に『高齢者ケアとリハビリテーション 回復期リハと維持期リハ』（厚生科学研究所）ほか、専門書の監修なども行っている。



### 排泄への自信が、明るい表情をつくる

「リハビリテーション」には、本来「人間としての尊厳を取り戻すこと」という意味があります。尊厳の根幹とは、食事と排泄です。その一つである排泄に不安がある方は、失敗を恐れて人前に出るのが嫌になったり、家から出られなくなったりします。人生の楽しみをなくしてしまう方さえいらっしゃる。排泄への不安が、生きることへの不安につながってしまうのです。トイレで排泄ができるようになると、自尊心と自信がよみがえり、表情も見違えるように明るくなります。「もっと人と関わりたい」「もっと人生を楽しみたい」という意欲も生まれ、外出にも積極的になるのです。自立排泄を目指すリハビリとは、人としてあきらめずに再出発するための原点といえるでしょう。

### 「自立・自律」のゴールとは？

幼児期に獲得し、その後何十年も続けてきた「自分の口で食べ、トイレで排泄する」という習慣が失われると、社会参加への意欲が低下したり、自らの存在価値を見失いがちになります。ですから、訓練室でのリハビリより、食事と排泄の自立を目指す、生活の中のリハビリこそ最優先なのです。

とはいえ、すべての方が元通りになれるわけではありません。「自立」には「自律」、「自分の意思に従って行動する」という「自己決定」の意味も含まれます。できないことを、どんな手段で補うか自分で決める。たとえば、「より安心して生きるよう、紙パンツを使いたい」と申し出る方がいらっしゃいますが、これも立派な「自立」ではないでしょうか。

### 心と体の回復を目指す、自立排泄への取り組み

急性期、回復期に比べ、維持期は目覚ましい回復が見えにくいけれど、日常生活の中で徐々にできることが増えていく時期でもあります。たとえば、便意や尿意がない方でも、タイミングを見てトイレにお連れすることで、徐々に感覚が戻るケースもあります。下着の上げ下ろしや便座に座るなどの運動そのものも、良いリハビリとなります。自立排泄ケアは、きめ細かな対処が必要で大変な作業ですが、実行すれば状態が改善される方は必ずいます。このようなケアが常識となるには、スタッフの充実と共に、医師・看護・介護・リハが対等な関係で協力し合う体制が不可欠です。介護スタッフの方々には、各施設での自立排泄ケアの取り組みについて、ぜひ積極的に発信していただきたい。それが、介護という仕事の専門性と魅力のアピールにつながるとともに、自立排泄の重要性を伝えることにもなるのではないのでしょうか。

# 病院・施設訪問

生活の中でのリハビリテーションを重視したケアに取り組む在宅強化型老健

医療法人社団 弘樹会

介護老人保健施設 いちいの杜(東京都昭島市)



療養室は100床あり定員は入所100名、通所40名。  
「訪問看護ステーション いちいの杜」を併設。

いちいの杜は、在宅強化型老健として認定されて2015年で4年目に入り、入所者の在宅復帰率は70%を超える成果を上げています(在宅復帰率:2014年度平均76.8%)。今回は、同施設の理念や自立排泄ケアの取り組みとともに、モニターとしてご協力いただいたライフリー新リハビリパンツへのご意見を伺いました。

## 自立を促しつつも「見守って待つ」

在宅復帰は家庭の介護力や環境に左右されます。たとえばトイレ介助は介護スタッフがすべて行ったほうが効率的ですが、家族の介助能力に応じ自立排泄訓練のゴールを変える必要があります。いちいの杜では、ADLの客観的評価であるケアマネジメント方式「R4システム」をもとに、全スタッフでカンファレンスを行



排泄ケア委員会(左から:高山さん、鈴木さん、委員長の益子さん、介護部長の西野さん、介護副部長の原さん、土居さん、高橋さん)

いケアプランの立案、修正を行っています。「利用者様の体調はつねに変化します。朝は可能であったことが、夕方にはできないこともあります。自立を促しつつも見守って待つ介護が大切ですね」と介護部長の西野さんは語ります。

それを可能にしているのが専門性醸成のための独自の教育システムです。10のプログラムをこなし、研修を修了したスタッフだけが現場で仕事ができる仕組みになっています。「客観的な根拠をもとに、利用者様一人一人ときめ細かく関わるケアを皆が身につけています」と介護副部長の原さん。排泄ケアについても同様です。各利用者様の状態改善のために使用中の紙パンツやパッドの種類、排泄時間帯を記録した一人一人の「排泄チェック表」を作成し毎日更新。この情報を多職種のスタッフで共有。これが尿量に合わせ7種類のパッドの使い分けにつながっています。この排泄チェック表をもとに、トイレ誘導の時間帯、ADL向上のための誘導訓練(車いすから手引き歩行へなど)など、最適な自立排泄ケアを目指しています。

## 意欲と笑顔を引き出すことが介護

今回、ユニ・チャームが改良したライフリー新リハビリパンツを、モニターとして試用していただき、感想やデータ収集にご協力いただきました。二つの点で皆さまの感想が一致しました。

一つは質感です。「スタッフで着用してみたら、肌触りがやわらかく、はき心地がよいという感想が多く寄せられました」(委員長の益子さん)、「やわらかい素材で肌の摩擦が起きにくいようです」(高橋さん)とご評価いただきました。

もう一つのポイントは着脱のしやすさ。「前のめりの姿勢でも上げ下げしやすい」(土居さん)、「上げ下げが楽になったことで、トイレに行くことを面倒に思っていた方が意欲的になりました」(益子さん)ということを実感された方が多かったようです。「排泄への意欲と

できたという笑顔を引き出すこと、それが介護だと思います」と西野部長が言い添えられました。緻密なデータの共有と専門性に加えて、熱意あふれるチームワークが高い在宅復帰率を支えていると確信しました。

## 新リハビリパンツに対するスタッフ様の評価

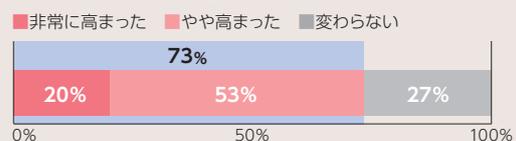
### Q やわらかさ



### Q 上げ下げのしやすさ



### Q 今回の新製品を通して、スタッフ様が自立排泄のお取組みをしていく気持ちに変化はございますか?





「自分ではける」を応援したい!

# スルツとはける<sup>®</sup> リハビリパンツ レギュラー/スーパー



## <はきやすさ>と<はき心地>にこだわった 4つのポイント



- ① やわらかストレッチゾーン**  
軽い力で2倍に広がり、スルツとはける
- ② 特許技術「スルツとゾーン」**  
引上げ時のおしりのひっかかりを低減
- ③ しっかりフィットゾーン**  
人間工学に基づき大転子から大殿筋に沿ってしっかりフィットして支える
- ④ ふんわりキルトシート**  
赤ちゃん用の紙おむつと同じ素材を使用し、極上の肌ざわり(やわらかさ2.6倍にアップ)



従来品

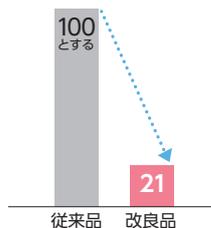
改良品

「スルツとはける」新機能により、  
紙パンツをはく時に使う力を低減。

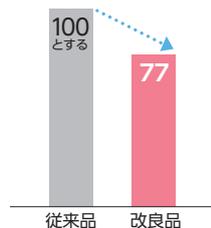
トイレで交換することで  
ご本人の自立への意欲をたかめます

おしりのひっかかり圧 **1/5に低減** + はくときに使う **力を低減**

●おしりにかかる圧力の計測値



●片手で引上げ時の肩(後)にかかる力  
※筋電積分値平均



こんな時に  
「スルツとはける」効果を実感!

ご自身で

以前は片手で上げられなかったが、時間をかければ片手で上げられるようになった

1人でしっかりと上まで上げられるようになった

腰やお腹の素材がやわらかくて良い

介護シーンで

以前は上げ下ろしを考えて大きめのサイズを選択した時もあったが、これならジャストサイズでよさそう

これまで上げにくそうだった利用者が上げやすいように見えた

※ユニ・チャーム調べ

はきやすさを劇的に改善したスルツとはける新機能を動画でご確認下さい。

公開期間:2015年4月1日～2016年3月31日まで ※動画視聴にはパケット通信料がかかります。※iPhone・iPadおよびAndroidスマートフォンからの視聴を推奨いたします。端末によっては、QRコード読み取りおよび動画再生ができない場合があります。※本動画は、端末へのダウンロード保存はできません。※本動画は予告なく終了する場合または内容が変更になる場合があります。



# トイレでの自立排泄に向けて

ユニ・チャーム株式会社  
排泄ケア研究所

主席研究員 船津 良夫

排泄障害は、加齢に伴って多発する代表的な老年症候群といえます。特に後期高齢者において、「ちかい」「もれる」「出ない」の排尿障害と「便秘」の排便障害が急増します。尿失禁・便失禁により、本人は羞恥心にさいなまれ、自己嫌悪に陥り、自律性の喪失にもつながっていきます。こうした状況にある高齢者は、やがて、閉じこもりがちになり、自立への意欲を失ってしまうこともあります。

また、「排泄障害とはトイレが使えない障害」と定義できると思います。トイレが使えなくなる原因のひとつに、トイレ動作の問題があります。運動機能の障害によって、トイレに移動できない、便座に移乗できない、パンツの上げ下ろしができないことが原因で、おむつに排泄せざるを得ない状況に追い込まれてしまった高齢者もたくさんいます。

上げ下ろしがしやすい紙パンツを使用して、トイレ動作の障害を少しでもなくしてあげることが大切です。その訓練を行うことにより、今まで出来なかったことができるようになり、本人の自信の回復につながってきます。

日常生活の自立は、「口から食べる」「トイレで排泄する」「体が動く」「ぐっすり眠る」の4つの機能から成り立っていると思います。そしてこの4つの機能は、人間が人間らしく生き続けるために、本人が求めている

最低限の生理的欲求ともいえます。私たちには、この4つの機能の維持・回復のために、なにができるのかが問われています。

自分でトイレに行き、排泄できることだけが自立ではないと思います。トイレで排泄する機能を取り戻すことができなくても、自分でトイレに行き、汚れたパッドの交換ができれば、介護を必要としない、誰にも迷惑をかけない社会的自立（ソーシャル・コンチネンス）は成立します。また、介護者が適切なタイミングでトイレ誘導し、軽い介助で、トイレでの排泄が取り戻せるケースもあります。介護者がパッドの交換を介助することで、生活の幅を広げていくこともできます。トイレで排泄できるか、できないかにこだわるのではなく、パッドを使い、トイレを利用して、排泄物を衛生的に処理することで社会的な問題を解決する自立もあります。排泄の機能は不変でも、活動レベルの障害や社会参加レベルの障害を克服することはできません。いきなり完全な自立を目指しても、逆に高齢者に不安や苦痛を与えてしまうかもしれません。介護の負担を増大させてしまうかもしれません。高齢者の自立排泄を支援する上で大切なことは、高齢者の残存能力に応じた、それぞれの自立を目指すこと、段階的に目標のレベルをあげていくことだと考えます。

## 高齢者の自立排泄の概念

介護を必要とする自立	介護を必要としない自立	
<b>排泄の機能的自立</b> 介助があれば、トイレで排泄することができる	<b>排泄の機能的自立</b> 自分でトイレに行って、一人で排泄を済ませ、衣類を整えることができる	●排泄の機能的自立 トイレで便器に排泄することで、衛生的、社会的問題の発生を解決する
<b>排泄の社会的自立</b> 誰かが付き添えば、活動の幅を広げることができる	<b>排泄の社会的自立</b> トイレで自分の力で、汚れたパッドや紙パンツの交換ができる	●排泄の社会的自立（ソーシャル・コンチネンス） トイレで排泄物を衛生的に処理することで社会的問題の発生を解決する

いきいき通信では、皆さまからのご意見・ご感想をお待ちしております。担当営業・ケアアドバイザーにお伝えいただくか、下記宛先まで、お手紙またはFAXでお寄せください。

〒108-8575  
東京都港区三田 3-5-27 住友不動産三田ツインビル西館  
ユニ・チャーム株式会社 営業本部 Pro Care営業企画部  
TEL. 03-6722-1009 FAX. 03-6722-1010

- ライフリー・サイト  
<http://www.unicharm.co.jp/healthcare/>
- 尿もれケアナビ  
<http://www.nyoucare.jp/>
- 排泄ケアナビ  
<http://www.carenavi.jp/>



やさしさをつくる。やさしさでささえる。

<http://www.unicharm.co.jp/>