**ケアの基本的視点　事例演習　解答付き**

**事例：**田中恵子さん（78歳女性）。独居。軽度の認知機能低下あり。膝の痛みにより歩行が困難で、外出が減少している。最近、食事も簡素化し、インスタント食品やレトルト食品を中心に摂取している。認知機能の低下により、物忘れが頻繁になり、薬の服用や食事の準備を忘れることがある。家族は遠方に住んでおり、月に1回の電話連絡があるが、日常的なサポートはない。地域との関わりが少なく、ほとんど外出せず、近所の人との交流もほとんどない。趣味だったガーデニングや手芸も最近はほとんど行っていない。

**■ 設問1：事例の高齢者にみられる加齢変化を整理する。**

【身体的変化】

* **膝の痛み**：膝の関節痛により、歩行が困難で、外出の機会が減っている。これにより運動量が減少し、体力低下が進んでいる可能性がある。
* **筋力低下**：膝の痛みによる運動不足で筋力が低下しており、身体機能の維持が困難になっている。これがさらに外出意欲の低下を招いている。
* **視力・聴力の低下**：加齢に伴う視力や聴力の衰えが影響して、家の中でも障害物に躓いたり、外部の音が聞き取りにくいことがある。

【精神的変化】

* **認知機能の低下**：軽度の認知機能低下により、物忘れが増え、日常生活に支障をきたすことがある（薬の服用忘れ、食事の準備忘れ）。また、時間や場所の認識が難しくなることがある。
* **無気力感・孤独感**：長時間自宅にひとりで過ごしており、孤独感や無気力感が強くなっている。昔は活発に外出していたが、最近は意欲が減少し、気分が落ち込みがちになっている。

【社会的変化】

* **孤立感**：家族が遠方に住んでおり、地域とのつながりも少ないため、社会的孤立が進行している。外出の機会が減り、コミュニケーションがほとんどなくなっている。
* **役割喪失**：独居であることから、家族や社会とのつながりが薄く、生活における役割を見出しにくくなっている。自分が誰かのためにできることが少なくなっており、存在意義を感じにくい。

**■ 設問2：生活の質（QOL）を向上させるためのケアを2つ考える。**

1. **地域資源の活用による外出支援**
   * **具体例**：地域のデイサービスに週2回参加するよう勧め、送迎サービスを利用して外出のハードルを低くする。また、デイサービスで他の利用者と交流し、趣味や活動に参加できる機会を提供する。送迎時に支援者が同行し、外出に対する不安や抵抗感を減らす。
   * **理由**：外出を通じて他者との交流が増え、孤立感を軽減できる。また、身体を動かすことで筋力や体力が維持され、認知機能の低下予防にもつながる。地域資源の利用は、田中さんの生活の質を向上させる。
2. **食事支援（配食サービスと栄養指導）**
   * **具体例**：配食サービスを導入し、栄養バランスの取れた食事を週に数回提供する。加えて、食事の準備が難しい場合は、簡単に調理できる食材やレシピを提供し、料理支援を行う。また、月に1度栄養士による食事指導を行い、健康維持に必要な栄養素についてアドバイスする。
   * **理由**：食事が簡素化し、栄養が偏りがちなため、配食サービスを活用することで、栄養バランスを改善できる。また、栄養指導により、田中さんが自分で健康的な食生活を維持できるよう支援することが可能。

**■ 設問3：高齢者の尊厳を守るためにできる支援を挙げる。**

1. **生活歴を尊重したケア**
   * 田中さんが以前に楽しんでいたガーデニングや手芸を再度行えるよう支援する。例えば、庭に出て植物を育てるために、庭の手入れを手伝う。また、手芸用の材料を提供し、できる範囲で一緒に作業を行うことで、彼女の自己実現感を促す。
   * **理由**：田中さんの過去の趣味や活動を尊重し、再びそれに取り組むことができるようサポートすることで、生活に充実感と意味を感じてもらえる。
2. **意思決定の尊重**
   * 田中さんが食事や日常生活において自分で選択できる範囲を広げる。例えば、食事メニューを選ぶ際に田中さんの好みや健康状態を考慮しつつ、自分で選ばせるようにする。また、外出の際も、何をしたいかを本人に確認し、自分の意志で行動できるようにする。
   * **理由**：自分で選択できることが、自己尊重感や自立感を高める。また、本人の意見を尊重することで、支援の質が向上し、尊厳を保つことができる。
3. **「ともに行うケア」の実践**
   * 田中さんと一緒に外出したり、買い物をしたりするなど、支援者が一方的にケアをするのではなく、共に活動を行うことで、彼女の活動的な生活を支える。たとえば、週に1回、散歩や近所のカフェでお茶をするなどの外出をサポートする。
   * **理由**：一緒に活動をすることで、支援が「してあげるケア」ではなく、相互の関係を築く「ともに行うケア」となり、田中さんが自分の生活に主体的に関わることができるようになる。

**■ 設問4：田中さんの認知機能低下に対する支援を挙げる。**

1. **薬の服用支援**
   * **具体例**：薬の服用管理が難しくなっているため、1日1回、薬を飲むタイミングでアラームをセットし、服用のサポートを行う。また、薬の管理表を作成して、服用履歴を記録し、家族と共有する。
   * **理由**：物忘れによる服薬の取りこぼしを防ぎ、健康を維持するために重要。服用管理の支援を行うことで、認知機能低下の影響を最小限に抑えることができる。
2. **認知機能向上のための簡単な脳トレ**
   * **具体例**：日常的に認知機能を維持するために、簡単な脳トレを取り入れる。例えば、クロスワードや数独、記憶力を鍛えるゲームを一緒に行う。
   * **理由**：軽度の認知機能低下に対して、脳を刺激する活動を提供することで、認知機能の維持や改善を期待できる。また、脳トレを一緒に行うことで、楽しみながら認知機能を保つことができる。