



これからの介護の在り方 ～科学的介護ができること～

2021年4月より運用がスタートしたLIFE (Long-term care Information system For Evidence: 科学的介護情報システム)。介護のデータの提出とフィードバックを行い、PDCAサイクルの推進とケアの質向上を図ることが目的とされています。しかし“科学的介護”という言葉は聞きなれてはきましたが、具体的な活用方法やメリット・デメリットが気になるところ。導入する前に知っておきたいポイントをおさえておきましょう。

IT, ICT, IOTとは?

IT (Information Technology) : 情報技術

ICT (Information and Communication Technology) : 情報通信技術の活用

IOT (Internet of Things) : インターネットに様々なものを接続すること

IoTの導入で得られるメリット

1. 業務負担軽減につながる

利用者の直接介護以外の時間で割かれているのは記録業務です。最新のモバイル機器を活用すれば、持ち運びができるだけでなく、メモ書きを読み返して記録をしたり、スタッフルームに戻ることなくその場で入力できて時間の削減が可能になります。

2. ケアサービスの質が向上する

業務負担の軽減は介護職員の心身の負担の軽減

減になります。IoT技術でできることと、人でなければできないことを整理することも有効です。その結果、時間に追われることなく利用者に関わる時間が増え、介護サービスの質の向上につながります。

3. すばやい緊急時対応ができる

介護施設では、時間帯によっては少ない人数で利用者の対応をせざるを得ません。夜間帯などに利用者が体調不良を起こしたり、事故が起きたりした際、職員間ですばやく連絡が取りあえるインカム無線といったICT機器があればその場を離れることなく応援依頼ができ、緊急対応が可能です。

4. 人為的事故防止

介護現場の中で起きる事故の中には、介護スタッフの不注意が原因で起こる事故があります。配薬ミスなどはまさにスタッフの不注意によるもの。そのため介護現場では、そういった事故が起きないように複数のスタッフによるダブルチェックを行っている場合があります。しかし、IoTを活用すればそのような人的リソース(財源)を割かなくても、配薬した介護スタッフがすぐに電子機器で入力することで、他のスタッフが配薬済みであることを事前確認できるのです。

5. 自立支援サポート

IoTを活用すれば、利用者の身体データから身体機能や生活動作にあたりハビリメニューを作成することができます。利用者一人ひとりにあったメニューを組み立てて、その効果を検証

することが自立支援をサポートするうえで必要不可欠になります。

IoTを導入するうえでのデメリット

1. 購入費用や維持管理経費が発生

機器の導入や環境を整えるためには少なからず費用が発生します。機器によっては定期的にメンテナンスが必要なものがあり、ランニングコストもあらかじめ確認が必要です。

2. 導入意識の共有が必要

IoTを導入する際には、その目的や活用方法を介護スタッフ自身が理解しておくことが重要です。せっかく費用をかけて導入しても、蓄積したデータを効果的に活用できていなかったり、機器の操作方法を知らなかったりすべてが無駄になってしまう可能性があります。

3. 個人情報の漏洩に注意が必要

ICT機器によっては、個人情報を取り扱ったりインターネット回線を利用し外部から操作したりすることがあります。事業所として従来の個人情報に対するセキュリティ対策だけでなく、ITや通信環境での個人情報漏洩リスクを見据えた対策が重要です。そのために、利用者本人だけでなく家族にも理解や同意を得ながら環境整備をすすみましょう。

誰にとっても良い環境であるために

利用者・現場スタッフ・運営側にとってバランスの取れた在り方を実現するために、まずは今の課題を整理し、最新技術に頼ること、ヒトでしかできないことを見直してみませんか？

牛乳パックで楽しくエコに！



昨今、地球資源存続のためにゴミの削減に向け「※3R」が掲げられています。そこで、どの冷蔵庫にもある1ℓや500mlの飲料紙パックを、介護グッズに再利用して職場でエコ活動を始めてみてはいかがでしょうか。飲料の紙パックは、防水加工がされているので水回りの小物入れや陰部洗浄ボトルホルダーなどにも利用できます。また、普通の紙箱と比べて

耐久性もあり、中に詰め物をする強度もあがるので、トイレの足台として利用することもできます。処分する際は、後から付けたテープを剥がし開いた状態に戻せば、リサイクル回収で資源再利用にもなります。

※ペンキなど塗料を塗った場合はリサイクルできません

※3Rとは

- ・リデュース(Reduce) ゴミ自体の発生を減らす
- ・リユース(Reuse) 一度使用したものを繰り返し使用する
- ・リサイクル(Recycle) ごみになったものを再度資源に戻して製品に作り変える



①パックの底を対角線状に切る



②画像の通り広げる



③三角柱に組み立てテープで止める



④画像の通り張り合わせ出来上がり



⑤布を張ると見た目もおしゃれ♪

上半分を切って陰部洗浄ボトルホルダーにも出来ます♪



チームケアで下剤に頼らない排便習慣を実現させた事例

皆さんは、日頃から気持ち良く、すっきりと排便できていますか？

今回ご紹介するのは、「自然排便」に日ごろから取り組んでいるある施設の事例についてです。

特養A様のケース

高齢になると身体機能が低下することで、腸の蠕動運動が低下したり、便を出す力が弱くなってしまい便秘になりやすくなります。

特養A様では10数年前から自立支援に力を入れており、出来るだけ排泄はトイレにお連れしてなるべく下剤を使用しなように日頃から様々な取り組みをしております。

また、自然排便を促すために「水分・食事・運動」を軸にご利用者に合った様々な取り組みを行っています。

水分：1日1500ml程度は飲んで頂きます。ただお茶ばかりだと飽きてしまったりすることがあるのでイオン水やコーヒーなどの嗜好品やミルクにオリゴ糖を入れて飲んで頂く方もいます。こまめに分けて摂って頂き、楽しく飲めるように工夫しています。

※高齢者の1日に必要な水分量：体重×25ml以上

食事：食事内容は水溶性食物繊維（便を柔らかくする）と不溶性食物繊維（便を作る）をバランスの良く献立して提供しています。そして、なるべく口から美味しく食べて頂けるように、座る時の姿勢も、しっかりと足裏が床についている状態にポジショニングしています。

運動：ご本人が無理にならない程度に歩行訓練やレクなど体を動かすことを毎日取り入れています。また、15時以降の軽い運動が睡眠の質を高め、排便にも効果的であることから、夕方に取り入れるよう工夫しています。

ただ、どんなに上記の様なことを取り入れてもどうしても便秘になってしまうことがありますよね？

今回の女性利用者様もトイレで上手く便を出す



図②排便姿勢：ロダンの考える人

ことが出来ず、3日に1回程度の硬便が出る様になり、便を出すのが辛そうな様子でした。

そこで、スムーズに排便できるように筆者ふくめ多職種連携でケア内容の見直しを行いました。

事例

【入居者様情報】

女性
尿意、便意の訴え無し
手引き歩行可
座位可能（立ち上がりの際支援が必要）

【現状の把握】

まず最初に行ったのが、現状を知るために光洋の課題解決アセスメントシート（図①）を活用した現状の課題分析でした。そしてNS・栄養士のほかPTにも参加していただき分析した結果、水分は1日1800ml前後、食事でも毎回完食しており、特に水分不足や食事量の低下による便秘では無く、排泄時に直腸にある便をなかなか上手く出すことが出来ず、便が硬くなってしまて出すのが困難な状況になる「機能性便排出障害」であることが分かりました。

【利用者様に合った取り組み】

まずは便をスルッと出せるように栄養士さんにも相談して、お食事の際に「MCTオイル」をスプーン1杯プラスして摂って頂きました。また、腸内環境も良くするために朝食時のミルクにオリゴ糖を入れて飲んで頂きました。運動量も1日20mから30mに歩行距離を増やし、レクには体を左右に動かしたりねじったりする風船バレーも取り入れました。それから、便をスムーズに出すには排便姿勢も重要になりますが、女性利用者様のトイレでの排便姿勢を確認すると便器には座っているけど、前傾姿勢にはなっておらず、身長も小柄な方なので、足先が床にしっかりとついていませんでした。そのため足台を使用して頂き、前傾姿勢になれるように毎回トレイに行くたびにロダンのポーズ（図②）になるように排便姿勢の見直し

も行いました。最初は、ご本人様も前傾姿勢になるのを嫌がりましたが、毎日職員様が根気よく行うことで1か月後ぐらいからは、自ら前傾姿勢になり自然と息むようになりました。

【実践後の変化】

多職種連携で情報を共有しながら、同じ目標に向かって取り組んだ結果、下剤に頼らない自然排便が2日おきに見られるようになりました。便の正常も排便スケール（表①）でD2に近づけることが出来ました。

結果

時期	サイクル	性状
取組み前	不定期 (下剤使用時)	C2 (F3)
2か月後	2日おき	D2

最後に

ご利用者様の抱える問題を根本から解決するためには、ひとつの部署だけでひとつのことだけを行うのではなく、多職種連携で様々な角度から必要な支援を行うことが重要です。今回のケースも、スタッフは「何故便が硬くなるのか」をアセスメントし、それを多職種に共有することからこの取り組みを始めていました。そして、それぞれの役割を明確にして、都度再アセスメントを繰り返しながらアプローチを行い、結果に結びつけることができています。

どんなことも1日や数日で結果がでるわけではありません、しかし諦めず地道に続けていけばそれが利用者にとって毎日の習慣となり、良い結果に繋がることになるのです。

私たち光洋は、「排泄で悩む人がいなくなる未来を目指して」日々活動しております。

これからも皆様が気持ち良く排泄出来るようにお力添えさせて頂きたいと思っております。

2022.11

	1 (付着～少量) 50g以下	2 (少量～普通量) 50～150g	3 (普通量～多量) 150～300g	4 (多量) 300g以上
A ココロ便				
B 硬い便				
C やや硬い便				
D 普通便				
E 軟便				
F 泥状便				
G 水様便				

表①光洋排便スケール

氏名： 様 男・女、 記載日： 年 月 日 記載者

年齢	身長/体重	cm	kg	要介護度	要支援 1 2 3 4 5
居住歴	現病歴				
感染症	<input type="checkbox"/> あり () <input type="checkbox"/> なし				
ADL	移動：自立歩行・手すり・杖・歩行器・車椅子自走・車椅子介助 立ち上がり：自力・介助 運送：可・不可 移乗：自立・一部介助・全介助 座位保持：自力・介助・不可 その他 () 身体状態 <input type="checkbox"/> 平足型 <input type="checkbox"/> 中内中踵 <input type="checkbox"/> 浮腫 <input type="checkbox"/> 内痔 <input type="checkbox"/> 痔瘻 () <input type="checkbox"/> 痔瘻 () <input type="checkbox"/> 痔瘻 () <input type="checkbox"/> その他 ()				
精神状態	前 鬱病/認知症/精神障害/その他 ()				
コミュニケーション	意思疎通 <input type="checkbox"/> 可 (程度：) <input type="checkbox"/> 不可 聴力 ()				
使用薬剤	内服： <input type="checkbox"/> 経口 <input type="checkbox"/> 経管栄養 外用： <input type="checkbox"/> 外用薬				
食事摂取状況	摂取量：主食 () 副食 () 水分摂取状況 主な水分種類： <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 茶 <input type="checkbox"/> コーヒー <input type="checkbox"/> ジュース <input type="checkbox"/> ミルク <input type="checkbox"/> その他 () 1日摂取量： mL				
排泄用具	<input type="checkbox"/> トイレ (終日・昼のみ) <input type="checkbox"/> ポータブルトイレ (終日・昼のみ・夜のみ) <input type="checkbox"/> 尿器 (終日・昼のみ・夜のみ) <input type="checkbox"/> おむつ (終日・夜のみ)				
使用しているおむつ	日中アイテム () ～ () 夜間アイテム () ～ () タイプ： <input type="checkbox"/> インナー <input type="checkbox"/> インナー				
排泄状況	排便 <input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> あまい <input type="checkbox"/> なし 1日平均排便量： mL 排便回数 <input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> あまい <input type="checkbox"/> なし 排便習慣 () 日に1回 排便 <input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> あまい <input type="checkbox"/> なし 排便回数 () 日に1回				
排便状況	下剤使用 <input type="checkbox"/> あり (下剤の種類：) <input type="checkbox"/> なし 排便 <input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> あまい <input type="checkbox"/> なし 排便回数 () 日に1回 <input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし				
ストントラブル	部位 () いつ頃から () どのような状態か () <input type="checkbox"/> 痛み <input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし				
排泄のお困りごと	1日の過ごし方				

図①光洋課題解決シート