

目次

1 86歳母の認知不具合の発生

- ①家族構成の変化（減少）から訪れる認知症と失語症
- ②高齢でも目標があると認知症には縁遠い
- ③コロナ過での外出要件消滅がおおきな原因
- ④太極拳教室の閉鎖
- ⑤電車での美容室から車での移動に変更→移動中止
- ⑥家事役割の変更（減少）

2 階段・廊下歩行時の転倒

片側手すりと両側手すりの違い

3 浴室に手すり増設

- ①元は二本
- ②浴槽に設置タイプを
- ③壁に手すりを合計4本

4 各所手すり

- ①脱衣室にタテ型
- ②玄関にタテ型
- ③寝室に横型

5 転倒時尻もち対策

腰お尻のガードプロテクターを装着

6 椅子に背骨ガード

背骨が加齢により変形性脊椎症という
骨の後ろ側にとげのような突起ができる現象の対策。

7 手すりについての考察

8 まとめ

1 86歳母の認知不具合の発生

①家族構成の変化（減少）から訪れる認知症と失語症

30年前に新しい生活が始まった際には

祖母 祖叔母 父母 夫婦の6人でスタートし

その後子供が生まれ

祖母 父母 夫婦 子供3人の8人家族でしばらく暮らした。

その後、家族構成の変化で、7人 6人 5人 4人と

同居人数が少なくなった。

私が単身赴任中に長男が就職で家を離れてから母の認知症が始まった。

コロナ過での生活の変化（外出しなくなったこと）が認知症を促進した。

祖母が孫の世話をまめにしていたことが、突然なくなったことで日頃のやりがいの部分がすっかり抜けてしまい

又、コロナ過で、外出での体操や太極拳など運動・コミュニケーションがぱったりなくなったことで会話がなくなり

だんだんと言葉が出なくなってしまった。

②高齢でも目標があると認知症には縁遠い

生活環境の変化があり、コロナ過での制約があったとしても、

目標をもって生きている上では、認知症にはならないと考える。

何故なら、その目標に向けて、脳以下の機能が働き活性化されて

認知機能が低下する余地がない。

目標がなくなると日々の生活に張り合いがなくなり、成り行き任せの惰性での生活となり、認知機能の低下に繋がると考えられる。

以下に認知機能が低下した原因を整理してみる。

③コロナ過での外出要件消滅がおおきな原因

コロナ過での外出要件の消滅は、非常に大きな痛手となった。

④太極拳教室の閉鎖

コロナ過の影響で習っていた太極拳の先生がお教室を閉じてしまった。後任の先生の教室には都合で入らなかった為、外出してのコミュニケーションが一つなくなってしまった。

⑤電車での美容室から車での移動に変更→移動中止

美容室に電車で一時間程かけて通っていたが、電車から車に乗っての移動に変更し、結果として、美容室へ行かなくなった。ここでも、外出してのコミュニケーションが一つなくなってしまった。

⑥家事役割の変更（減少）

家事の役割として

- 1) 洗濯
- 2) 食器洗い
- 3) 洗濯物の取り込みとたたみ仕分け
- 4) 孫の世話（孫のベッドの設えその他）

この中で段階的に役割が少なくなったが、最後に孫の就職と遠隔地への赴任で孫の世話と会話がなくなってしまったことが、認知症へと繋がってしまった。

2 階段・廊下歩行時の転倒

片側手すりと両側手すりの違い

寝室への階段には当初から片側手すりは付いていた。

認知症の進行後に、階段から転倒してしまった。

頭部を4針縫い、鎖骨を骨折した。

転倒けが後すぐに手すりをもう片側、両側手すりとなるよう取付した。

効果ははっきりと毎日の歩行で確認されている。

歩行にバランスがとれるようになった。

特に階段の上がり降りは転倒後は

ゆっくりと丁寧に、手すりの手の移動が先でその後で足を移動する

時間をかけて、用心深く一步一步移動するのである。

気を付けなければいけないのは、最後の一步の足の前の手の移動をきちんと端折らずに行うことだ。

ここで、新規手すりを考案することとした。

3 浴室に手すり増設

①元は二本

浴室を30年前にリフォームした際に当初から手すりを二本

浴槽長手方向と洗い場に水平手すりを設置していた。

最近になってこの二本の手すりではカバーできない事象が発生してきた。浴槽から洗い場へ出る際に洗い場の手すりに手が届かないギリギリの状況になってきたのだ。

②浴槽に設置タイプを

危険防止のため手すりの追加を検討した。

Amazonで浴槽に設置できるタイプを購入した。

使用してみて上手く行かなかった。

逆Uの字タイプの形状で母にはどこをつかめば良いかの判断がつかなかった。

なかなか難しい者だと感じた。

③壁に手すりを合計4本

次に洗い場から浴槽に伸びる90cmの水平手すりを浴槽の壁に設置した。

使用してみた。

この際に母が浴槽の中で足をバタつかせてしまう状況が起こった。

この為、long手すりを使って浴槽から洗い場へ出る感覚を体感することなく、母が翌日から自宅のお風呂に入らなくなった。

危険を感じたようだ。

今まではお風呂に入りたくて催促が激しかったのだが、これはこれでありがたいこと。

お風呂に入れることが介護の中では最も大変な作業で入れる側の負担がかなり大きいからだ。

4 各所手すり

①脱衣室にタテ型

脱衣室浴槽入り口左側にタテ型手すりを設置。

②玄関にタテ型

玄関入って左側（右側は下駄箱）上がり框の位置にタテ型手すりを設置。

③寝室に横型

寝室入り口からベッド・トイレ方向に水平手すりを設置。

5 転倒時尻もち対策

腰お尻のガードプロテクターを装着

ショートステイ先から1日に2回母が尻もちをついたとの連絡があった。

幸いにして、体重も軽く、骨折等のケガには至っていない。

自宅でも尻もちがあり対策を検討した。

腰とお尻をガードするスポンジ素材の治具を作ることを考えたが

すでにAmazonに商品が出ていた。即購入した。

ゴールキーパーのようだ。

早速、使用している。自宅では十分に注意の上使用は控えているが、

ショートステイ・デイサービスでは使用予定。

6 椅子に背骨ガード

背骨が加齢により変形性脊椎症という

骨の後ろ側にとげのような突起ができる現象になっていた。

骨棘（こつきょく）という。

椅子の背もたれに触れると痛みが出る現象となり。

対応策として、椅子の背もたれに50mmのウレタンパッドを当て

その上にレジャー用の着る毛布（ブラケットポンチョ）を
背もたれに巻きつけて棕櫚縄でしばり、クッションとすることで
背中が背もたれに当たっても痛みを感じないようにした。
効果はあり、痛い様子はなくなった。

7 手すりについての考察

母の自宅内の行動範囲の各所にはできる限り 手すりを設置した。
階段の上り下りについては特に危険であり、両側手すりとした。
又、浴室手すりの形状から、認知症の場合には形がシンプルでわかりやすさが求められる。この文章の考察からさらに追加の手すりの必要性を感じた。即作成する。

8 まとめ

健常者であっても後期高齢者となれば手すりの必要性は高くなる。
認知症を伴う場合には、習慣の中に手すりの使用を入れ込む必要がある。シンプルでわかりやすさが重要。
又、転倒に備えての対策の並行して準備したほうが良い。
不特定多数の方への対応だけでなく、個別に身体の変化の状況に合わせた対応ができれば、より快適な生活が整うこととなる。
レポートをまとめることによる発見があり、対策後の振り返りが大切。