

介護のプロからのアドバイス

在宅での介護ストレスを 軽減させる5つのヒント集

～ご家族の要らぬ疲れを取り除くために～



はじめに

「在宅での介護ストレスを軽減させる5つのヒント集」
をお読みくださることを、心より感謝申し上げます。

このレポートは、社内ミーティングの中で、
「お世話になっている地域の皆様に何か恩返しが出来ないだろうか？」
との話題が出て、作成に至ったものです。

「介護にお疲れ・お悩みの方々に、ストレス軽減につながる情報（ヒント）を何か
提供できないだろうか？」

「これまでの経験上、ご家族の介護の悩みは大きく分けるとほぼ5つ、

- ・（要介護者が）不眠症になってしまった
- ・トイレに間に合わず漏らしてしまう（失禁してしまう）
- ・同じことばかり繰り返して話す
- ・徘徊する
- ・（家族が）腰などの身体を痛めてしまう

に集約されることが多いのではないかと。

まずはこれら5つに対する対応方法をお伝えしてみてもはどうだろうか？在宅介護に悩
まれている家族にとって、何かのヒントになるかもしれない」

そんな思いから、上記5つのことに対し、実際に私たちが考え、実行していること
のポイントをまとめさせていただきました。

既にご存知の知識もあるかもしれませんが、何か一つでも、今後の皆様の介護の参
考にさせていただけることがあれば、大変嬉しく思います。

**しかし、介護の問題は、家族だけで解決できることばかりではありません。
これをご縁に、「こんな時どうすればいいの？」「話を聞いて欲しい」など、
悩みやストレスを感じる時には、決して一人で抱え込まず、いつでも気軽に
私たちまでご連絡をいただければ嬉しく思います。**

少しでも介護のストレスから解放され、「ご家族」「要介護者」双方が、明
るく楽しく過ごす毎日を取り戻すことが出来たら、という思い、それが、私
たち あずゆあはうす の切なる願いです。

何分、文章をまとめるプロではないので、拙く読みにくい部分もあるかと思ひます。
その点をご容赦いただき、その上で、少しでも介護に悩む皆様のお役に立つことが
出来れば幸いです。

デイサービスあずゆあはうす 府中1番館
管理者 那須 裕子
生活相談員 松本 美保
スタッフ一同
(連絡先は一番後ろのページを確認下さい)

介護のプロからのアドバイス

在宅での介護ストレスを 軽減させる5つのヒント集

～ご家族の要らぬ疲れを取り除くために～

目次

- 悩み1. 不眠症になってしまった (P3~P5)
- 悩み2. トイレに間に合わず漏らしてしまう
(失禁してしまう) (P5~P7)
- 悩み3. 同じことばかり繰り返して話す
(P7~P8)
- 悩み4. 徘徊する (P9~P11)
- 悩み5. 腰などの身体を痛める (P11~P17)

※上記1～4は要介護者に起こる問題として、5は介護を行う家族に起こる問題としてまとめています。

悩み1. 不眠症になってしまった

【原因として考えられること】

- (1) 眠る前に、何らかの理由で交感神経が刺激されていることが原因となっている可能性があります。交感神経は外界の刺激に反応することでホルモンなどを分泌する特性があり、特に、激しい運動をしたり精神的な興奮を覚えると、大きく反応する傾向があります。
- (2) 身体的な変調が原因となっている可能性があります。
- (3) 精神的な不安定さが原因となっている可能性があります。
- (4) 認知症の症状により、夜であるとの認識が薄れてしまっていることが原因となっている可能性があります。

不眠症に陥ると昼夜逆転の生活となってしまう、体調不良などを起こしやすくなるので注意・早めの対応が必要です。



【改善・予防に向けた対応策例】

(1) 「交感神経の刺激」に対する改善策・予防策

- ① 少なくとも眠りにつく3時間前は、下記事項を厳守しましょう。
 - ・ 運動しない
 - ・ 激しい音楽を聴かない
 - ・ スポーツやアクションものなど、神経が高ぶるテレビは見ない
 - ・ その他、神経の刺激につながるような行為は行わない
- ② ①と同様、眠りにつく3時間前にはカフェインを摂取しないようにしましょう。カフェインはコーヒーや紅茶だけでなく、日本茶にも

含まれているので要注意です。

逆に、眠る準備として、3時間前から常温の水を摂取するようにすると交感神経を落ち着かせる効果があります。

(2) 「身体的変調」に対する改善策・予防策例

睡眠を妨げる身体変調例として多いのは便秘・乾燥肌などです。それらを解消することを意識しましょう。

(3) 「精神的な不安定さ」に対する改善策・予防策例

- ①不安に思っていたり悩みと感じていることを聞きだし、可能であればそれを解消してあげましょう。「〇〇に行かなくては」「〇〇を買わなくては」「〇〇をしなくては」など、私たちにとっては些細なことであったり、実際には必要のないことで不安や悩みを抱えている場合もあります。その際は、それらはたいしたことではない、もしくは行う必要がないことを説明し、安心させてあげましょう。
- ②不安の解消が難しい場合でも、時間をかけて傾聴するだけで安心感を覚え、不眠が改善される場合もあります。
- ③①や②のような行為を行う際、添い寝やマッサージをしながら対応すると、より効果が出やすい場合があります。

(4) 「夜であることへの認識の薄れ」に対する改善策・予防策例

- ①夜であることを穏やかに、繰り返し説明をしてあげましょう。
- ②①の実行の際、寝る1~2時間ほど前から段階を踏み、徐々に電気を暗くしていくと、「もう寝る時間なんだ」との認識が促進され、眠りにつきやすくなります。

その他の改善策・予防策例

- ①眠りにつく30分～1時間ほど前にトイレに行くと、精神的に落ち着きやすくなります。
- ②趣味や運動をしたりなど、日中に脳が活性化する行動を取ることも効果的です。（ただし、眠る前には絶対に避けること）
- ③前述のような対応をした上で尚、不眠症が治らない場合は、医師と相談の上、適切な睡眠薬を摂取することも検討しましょう。

悩み2. トイレに間に合わず漏らしてしまう (失禁してしまう)



【原因として考えられること】

- (1) 括約筋の衰えが原因となっている可能性があります。
※括約筋とは、収縮によって管状や環状の器官を閉じる作用をする筋肉で、肛門・尿道などにあり、内容物の排出を調節する働きをしています。
- (2) 「用を足す場所はトイレである」ことに対する認識の低下が原因となっている可能性があります。
- (3) トイレの場所が分からなくなっていることが原因となっている可能性があります。

【改善・予防に向けた対応策例】

(1) 「括約筋の衰え」に対する改善策・予防策

- ①括約筋を鍛える運動をおこないましょう。
例えば、下腹部に力を入れたり抜いたりする（おしっこを我慢する

時をイメージして下さい) 運動などが効果的です。

- ・ゆっくり力を入れ、サッと力を抜く
- ・サッと力を入れ、ゆっくり力を抜く

上記2パターンの運動を、1日各5回ずつを目処に継続して下さい。

② 太り過ぎないように注意しましょう。太りすぎるとホルモンバランスが崩れやすく、括約筋の衰退につながりやすくなります。

(2) 『トイレで用を足すことへの認識低下』に対する改善策・予防策例

日中、定期的に誘導を行うことで、排泄のタイミングをコントロールすると共に「用を足す場所はトイレなんだ」という意識を根付かせるようにしましょう。

本人の訴えに関わらず2~3時間おきに声をかけ、出ないといっても必ずトイレまで行くことを徹底するとより効果的です。

(3) 「トイレの場所が分からない」に対する改善策・予防策例

上記(2)の改善策に加え、目に留まりやすい場所に「トイレ」と張り紙をしましょう。(ここがトイレだとすぐ認識できるように)

「トイレに間に合わず、漏らしてしまう」という悩みについては、原因

(1) (2) (3)に関わらず、全ての改善策・予防策を並行して実行するとより一層の効果をあげることができます。その他、

- ・カフェイン(コーヒー、紅茶、日本茶にも入っています)を摂取しすぎないように注意する(頻尿の方の場合は特に)
- ・トイレに行きやすい環境を整える(バリアフリーにする、トイレに近い場所(部屋)で過ごすようにする、ポータブルトイレを使用するetc)

などの対応も効果的です。

最後に、尿や便に関しては、次のポイントも確認しておくとい良いでしょう。

- 逆に尿や便が出にくくなる場合もあり、その状態が続くとかえって危険なこともあります。その際には水分を多めに取る、栄養バランスを整えるなどの日常生活の工夫以外にも、早めに医師に相談し、適切な薬を処方してもらうことをお勧めします。（ただ、利尿薬などは血圧を下げる作用もあります。その点も含めて医師に相談すると良いでしょう。）
- 尿や便はその方の健康状況を察知するバロメーターにもなります。例えば尿は、色が濃いほど何らかの精神的ストレス、もしくは病気にかかっている可能性が高いと言えます。また、1度の量があまりにも少なすぎる、もしくは多すぎる場合にも注意が必要です。最後に、トイレの回数も意識しましょう（日中は4～7回、夜は1～2回程度が普通です）。常に「色」と「量」と「回数」に注意し、異常を感じたら早めに医師に相談することをお勧めします。

悩み3. 同じことばかり繰り返して話す



【原因として考えられること】

認知症の方に多く見られる症状です。何らかの精神的・肉体的ストレスが原因となっている場合がほとんどですので、それらを可能な限り取り除いてあげましょう。

【改善・予防に向けた対応策例】

- （1）イライラする気持ちをグッと抑え、しっかりと耳を傾け話を聞くように努めましょう。そして、その話の内容からストレスの原因を感じとれば、今度はそれらを解消できる方法を探してみましょう。

例えば「～に行きたい」という思いがストレスの原因になっていることもあります。その場合には、「そうだね」といったん肯定した上で、

- なぜ行きたいのかを聞く
- どのようにして行きたいのかを聞く
- 実際に、現実的に行けるのかを判断する
(もし可能なら、行けるように段取りすることを約束する)
- 行けないならなぜ行けないのかを説明する
(繰り返し分かるまで説明し続けることが必要)

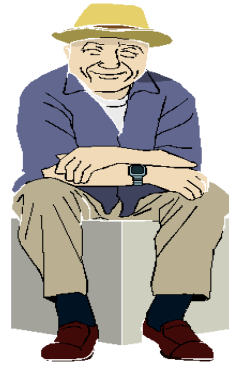
などの流れを踏み、そのストレスを取り除くことが必要となります。毎日接するご家族にとっては時には難しい場合もありますが、可能な限り平常心と笑顔で対応出来れば相手も安心するでしょう。

- (2) 全く関係ない話題をふったり、何か作業をお願いすることにより、意識が転換され、繰り返しの発言が止まる（もしくは緩和される）ことがあります。特にこちらがゆっくり話を聞く時間が取れない時などには有効です。（例えば、「今日はいい天気だね」「あっちに行って〇〇しようか」「この服、いいね。どこで買ったの?」「食器の片付けを手伝ってくれるかな?」etc)

- (3) 相手の言葉がよく聞こえない、もしくは、理解出来ない時には

- ゆっくり話をしよう願う
(もちろん、こちらもゆっくり話をすることが必要です)
- 筆談する
- 文字盤を活用する

などの工夫を試みることも有効です。



悩み4. 徘徊する

【原因として考えられること】

(1) 周囲から見ると理解しがたい行動にうつる徘徊ですが、多くの場合、本人には徘徊する明確な「理由」「目的」が存在しています。

(例えば女性の場合には「子供のご飯の支度をするから家に帰る」「主人が帰ってくるから私も帰らないと」、男性の場合は「仕事に行かないと遅刻する」などが徘徊の理由・目的になっていることが多いです)

(2) 身体的な変調により、精神的に落ち着かない状態になっていることが徘徊の原因になっている可能性もあります。

【改善・予防に向けた対応策例】

(1) ご家族にとってはストレスに感じることも多いと思いますが、可能な限りその理由や目的を理解し、取り除くように努めましょう。

たとえ架空の話であっても、本人が落ち着くのあれば問題ありません。

(たとえば「息子のご飯の支度をしなければ」という女性には「息子さん、もう食べ終わってるから大丈夫だよ」「今日、息子さんは合宿で帰ってこないから大丈夫だよ」などと声をかける、「仕事に行かなければ」という男性には「今日は仕事休みだから大丈夫だよ」などと声をかけるなど)

(2) (1) を行っても徘徊がおさまらず、介助者に時間がある時は、「一緒に外出する」という手段も有効です。外出し、少し歩くことで満足され、10～30分程度の散歩で落ち着かれるケースも多くあります。

- (3) 人によっては一緒に外出されるのを嫌がる方もいらっしゃいます。
その場合は後ろから黙って着いていき、ある程度時間が経ったところで声をかけ、一緒に自宅に連れて帰る、という手段のほうが有効に作用する場合があります。
- (4) 悩み3の(2)と同様、違う話題をふる・何か作業をお願いするなどして他の事に興味をむけるように試みてみましょう。
- (5) 便秘などが徘徊の理由(=精神的に落ち着かない)になっている場合もあります。それらの解消を試みましょう。
- (6) 外出するのをどうしても防ぎたい、という場合には、本人が開けられない鍵(番号式など)を新たに取り付けるなどの方法もあります。
(かえってストレスを溜めてしまう可能性もあるので「お奨め」とは言えませんが、止むを得ない状況の時もあろうかと思えます)
- (7) 気付かないうちに徘徊で外出してしまうことを想定し、洋服のポケットに住所・氏名が書かれたものをあらかじめ入れておいたり、もしくは住所・氏名が書かれたものを服に縫いつけておいたりしておくことなども万一のために有効です。
- (8) 徘徊は他の悩みとは違い、「事故」など、周囲も巻き込んだ一大事に発展する可能性もあります。そのため、家族だけで悩まず、事前に近所や近くの交番などに一声かけておく(もし独りで歩いているのを見たら連絡下さいetc) ことも有効でしょう。

最後に、徘徊に対応する際には、下記のポイントを常に意識しましょう。

- 「出て行かないで」「やめて」など、相手を否定する言葉は使わない。
- 相手の前に立ちふさがらない（横に並ぶ、もしくは後ろをついていく）

上記行動は相手の混乱を増幅し、行動を加速化させてしまうことがあります。

悩み5. 腰などの身体を痛める

【原因として考えられること】

コツを知らずに力任せで介助を行うと、腰などの身体を痛めてしまう原因になってしまいます。

私たち介護のプロが実践している「介助のコツ」のポイントをマスターしていただくことで、痛みや怪我を回避することが可能です。

【改善・予防に向けた対応策例】

今回は、自宅でよく見られる介助シーンを4つほど取り上げ、それらを行う上でのポイントをまとめさせていただきました。

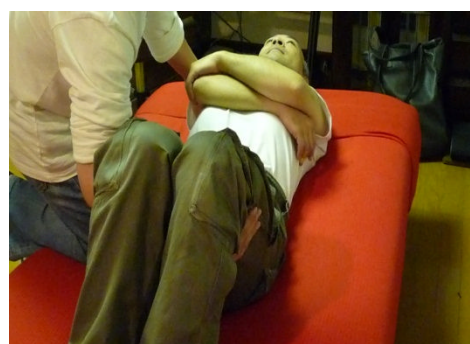
自らの身を守るためにも、是非、マスターしていただければ幸いです。

（コツの部分は赤字にさせていただきます）

【シーン1：ベッドに横たわっている要介護者に立ち上がってもらう】

【その1】

介助を行いやすくするため、**要介護者の身体を小さくまとめます**。腕を組み、膝を曲げてもらいましょう。



【その2】

肩と膝に手をかけ、身体を横にむけましょう。膝が立っているため、強く力を入れなくても大丈夫です。尚、**麻痺がある方**の場合は、**麻痺と逆の方向に向いてもらう**と後の動きが行いやすくなります。（右麻痺なら左、左麻痺なら右。動く足が下側になるように）



【その3】

足を下に下ろしましょう。

麻痺の方の場合は、**健側（動くほうの足）が下側に来ているのが正しい形**です。

（【その2】が出来ていれば自然にそうなります）



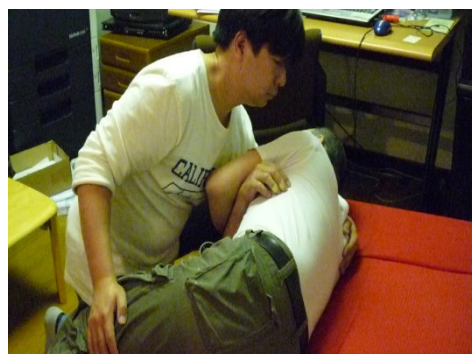
【その4】

顔の下に手を入れ、起こしましょう。

尚、その際には

- (1) **要介護者と介助者の身体を可能な限り近づける**
- (2) **要介護者の顎に介助者の腕関節がぶつかるぐらい腕を近づける**

ことにより、容易に起こしやすくなります。



顎と腕関節がぶつかる程度に腕を近づける



【その5】

いよいよ立ち上がってもらいます。介助者の姿勢は、下記のポイントを意識しましょう。

- (1) 足を大きく開いて立つ
- (2) 膝を曲げ、重心を低くする
- (3) 要介護者の足の上に介助者の足を入れる
(立ち上がる際のバランスを維持するため)



【その6】

可能な限り身体を近づけ、介助者は要介護者の腰に手をまわしましょう（ズボンを着用している場合はズボンを持ってOKです）。

要介護者には首に手を回してもらい、前傾姿勢をとってもらいましょう。



【その7】

膝を伸ばし、立ち上がりましょう。

要介護者の体重が重いときなどは、振り子の原理を活用すると楽に立ち上がることができます。

この際、くれぐれも腕で持ちあげようとしたり、腰を使って立とうとしないように気をつけましょう。



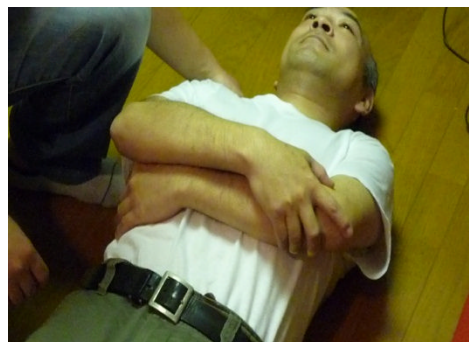
【その6】【その7】の動きは、日常生活で移動介助を行う際（車イス⇒ベッド、食卓イス⇒車イスなど）にも応用出来ます。

くれぐれも、腰や腕の力に任せて介助を行わないようにしましょう。

【シーン2：ベッドから落ちた要介護者に立ち上がってもらう】

【その1】

介助を行いやすくするため、**要介護者の身体を小さくまとめます**。ただし、この場合は、膝は曲げず、腕を組むだけにしましょう。後の動きが行いやすくなります。



【その2】

首の後ろに手を回して起こしましょう。



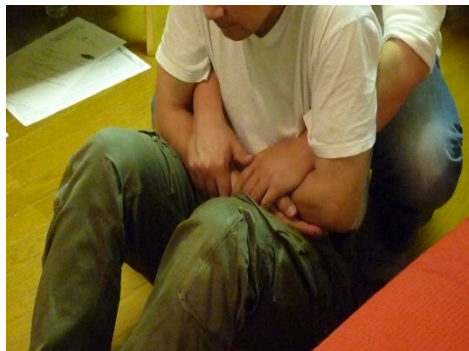
【その3】

起き上がった段階で、膝を曲げてもらいましょう。
立ち上がる際に、はずみがつきやすくなります。



【その4】

組んだ腕を**後ろから**持ちましょう。



【その6】

足を大きく開いてしゃがみ、膝を落として重心を低く
しましょう。



【その7】

準備が整った段階で、膝を伸ばして立ち上がりましょ
う。

この際、くれぐれも腕で持ちあげようとしたり、腰を
使って立とうとしないように気をつけましょう。



ベッドからずり落ちてしまったときなど、上半身だけベッドに残っている場
合もあります。その場合、ベッドに手すりがある場合は手すりを持ってもら
い、ズボンなどを持って一気に持ち上げてしまうこともあります。

【シーン3：ベッドの上で向きをかえたい】

【その1】

介助を行いやすくするため、**要介護者の身体を小さくまとめます。**

この場合は、膝は曲げず、腕を組むだけにしましょう。



【その2】

向かせたい方向と逆の足の膝を立て、足を組みましょ
う。

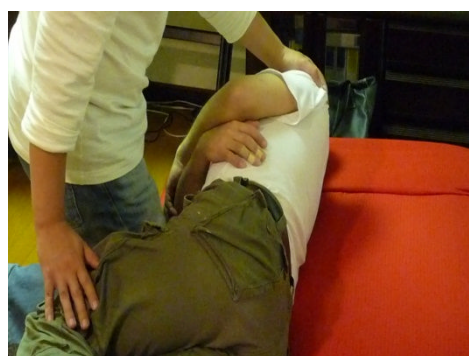
右に向かせたい⇒左膝を立てて、足を組む

左に向かせたい⇒右膝を立てて、足を組む



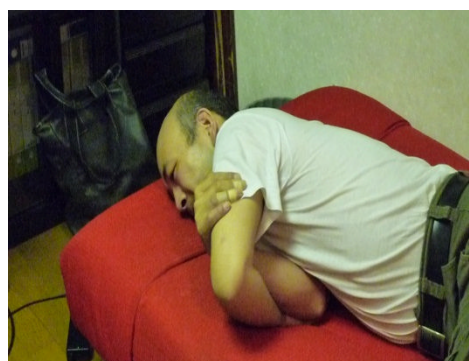
【その3】

肩と膝を持ち、向かせたい方向へ身体を回転させま
しょう。



【その4】

上側の肩を内側に少し入れることで、反転できにくく
なります。オムツ交換の時などに有効です。

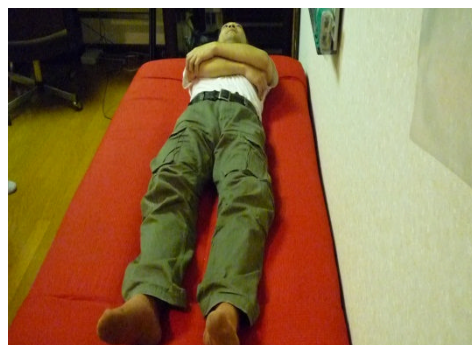


【シーン4：ベッドの上で、寝る位置を移動させたい】

【その1】

介助を行いやすくするため、**要介護者の身体を小さくまとめます。**

この場合も、膝は曲げず、腕を組むだけにしましょう。



【その2】

肩の後ろから手を回しましょう。



【その3】

先ずは頭だけ、移動させたい方向へ移動させましょう。



【その4】

次に腰を持ち、移動させたい方向へ移動させましょう。



より簡単な方法として、**布団の上にバスタオルを敷き、それを引っ張る**ことで移動させることができます。

さいごに

拙いレポートに最後までお付き合いいただき、ありがとうございました。

「介護にお悩み・お疲れの皆様のストレス軽減に少しでも貢献できれば」
そんな想いでこのレポートを作成致しました。

少しは皆様のお役に立つことが出来たでしょうか？

何か一つでも「役に立った！」と思っていただけなのであれば、私たちにとって、こんなに嬉しいことはありません。

しかし、..

正直に話をしますと、このレポートをまとめながら、私たちの頭には今でも
ある一つの想いがグルグルとまわり続けています。それは、

『うまく介助をするための知恵やテクニックをお伝えすることはいくらでも
出来るし、確かにそれも必要なことだ。でも今、多くのご家族がもっと苦し
んでいるのは、「うまく介助が出来ない」ことに対するストレスに加え、
「分かってはいるんだけど、出来ない」「分かってはいるんだけど、ついイ
ライラしてしまう」というような、「分かってはいるんだけど」ということ
に対するストレスなのではないか？』

という想いです。

様々な家庭の事情と介護を両立させることは本当に大変なことですし、現実
問題として両立できないことも多いと思います。また、その裏では、大事な
身内を満足に介護できない自分自身に対して苛立ちを覚えたり、愛情が深い
が故につい感情的に対応してしまう自分に対して自己嫌悪に陥ってしまったり
など、メンタル面でのストレスはどんどん増えていくばかりです。

そんな話を聞かたびに、私たちはいつも思います。

「どうか独りで抱え込んで悩まないで下さい」と。

このレポートをお読みいただいたのも何かのご縁だと私たちは思っています。
決して独りで悩まず、気軽に「介護のプロ」である私たちのところへお電話
をいただきたいと、切に願っております。

「こんな場合どうすればいいの？」「疲れてしまって、..、話を聞いてくだ
さい」でも、何でも結構です。

繰り返しになりますが、

『少しでも介護のストレスから解放され、「ご家族」「要介護者」双方が、
明るく楽しく過ごす毎日を取り戻すことが出来たら、、、』という思い、
それが、私たち あずゆあはうす の切なる願いなのです。

介護で悩む地域の皆様に、私たち介護のプロの知識や経験が少しでもお役に
立つのであれば、とても嬉しいことです。

また、今後、私たち あずゆあはうす は、施設サービスのみならず、同じ
ように介護で悩まれているご家族同士の集まりや、介護で悩むご家族様専用
のカウンセリングなど、ご家族のメンタル面に特化したケアサービスも充実
させていきたいと考えています。

本当に小さな存在の私たちですが、少しでも皆様のお役に立つことが出来れば心から嬉しく思います。

(連絡先) 〒183-0005

東京都府中市若松町2-18-18

TEL: 042-360-6933

FAX: 042-360-6934

担当: 那須・松本

