

ワンポイント介護

介護の基本は「自立」を支えること

●自分ができるとはできるだけ自分です

「なんでもやってあげるのが介護」「夫の面倒は私しか見られない」と、介護者が手を出しすぎると本人の意欲は低下し、できることもできなくなります。

おそらく、こうしたご夫婦は介護が必要になる前から、ご主人の細かいお世話は奥様が行う習慣があったのでしょう。

しかし、介護が必要になったのをきっかけに「自分ができるとはできるだけ自分です」習慣を身につけてもらうのはどうでしょうか。介護する側にとっても介護される側にとってもプラスになることが多いでしょう。

●寝たきりは「やりたいこと」をなくす

脳卒中などの後遺症のため体が思うように動かず、つい昼間も床に就きがちという方は、そのまましていると「寝たきり」になってしまう恐れがあります。

はじめは体を動かすのが「ちょっとおっくう」程度で床に就いていたのが、いつのまにか寝床が一番居心地の良い場所になるようです。

そのまま、長く寝たきりで受け身の生活を続けていると、次第にすべてのことがどうでもよくなり「やらなければいけないこと」「やりたいこと」もなくなってしまいます。

●毎日の生活がリハビリテーション

「寝たきり」を防ぐためには、なるべく声をかけましょう。

体を起こして座ってもらう。車イスに乗ってすごしてもらう。歩いてもらうことが大切です。と、声をかけましょう。（*）

食卓で食事をして、外の景色を眺めながら会話するなど、少しでも心にも体にも動きのある生活を考えましょう。

毎日の生活行為そのものが寝たきりにさせない、寝たきりから回復させるリハビリテーションになるでしょう。

*一緒にいる身内に言われると、かえって反発してしまうこともあるかもしれません。ケアマネジャーなどにご相談されるのも良いでしょう。