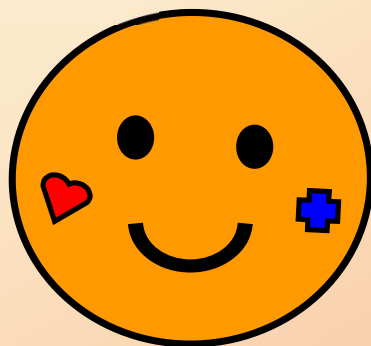


# 基本的な介護の方法

## (老化の理解など)



友愛十字会  
イメージキャラクター  
ゆうあい君

担当講師：社会福祉法人 友愛十字会

特別養護老人ホーム 砧ホーム

介護副主任 元山 大輔

日時：2021年9月5日（日）14:30～16:30

講師の紹介



元山 大輔

## 主な経歴

2003年4月 福祉系専門学校・短期大学同時入学(Wスクール)

2006年4月 専門学校卒業と同時に

**介護福祉士**・保育士・幼稚園教諭二種免許 取得

2006年4月 社会福祉法人 友愛十字会

特別養護老人ホーム 砧ホーム入職 (勤続16年目)

グループリーダー、サービスマナーWGメンバー、排泄担当、リハビリ担当 他...

2019年4月 介護係副主任

(介護福祉士実習指導者)

(2021年9月より生活相談員・介護支援専門員業務兼務)

現在、第23回介護支援専門員実務研修試験に合格し、実務研修受講中。

2021年10月付 介護支援専門員(ケアマネージャー) 免許証交付予定

出身地:鹿児島県奄美大島



# 本日の研修の内容とねらい

1. **高齢者の老化について学びましょう。**（講義：40分）

\* 休憩時間：14:20～14:30

2. **高齢者・認知症高齢者のコミュニケーションについて学びましょう。**（講義：30分）

3. **演習事例を通して、具体的な対応(考察)を学びましょう。**  
（個人ワーク：30分）

〔 講義 〕

1. 高齢者の老化について理解しましょう。



講義

Q: 皆さんにお聞きいたします。



老化と聞いて、どういったことを老化と考えますか？



あるいは、どんな時に“**老い**”を感じますか？



こちらに書いてみましょう。



## “病”でなくても“老化”により 日常生活(暮らし)に影響がある

行動に時間を要する

“あれ”“それ”という言葉が多くなる

忘れっぽくなる

見えにくい、聞こえにくい、勘違いが多い

転びやすくなる、階段を上る時の息切れ

朝早く目が覚める

夜間にトイレに起きる

など



# 高齢者の老化を考えましょう



老化とは

① 身体的機能

衰える

② 精神的機能

加齢に伴い

耳の聞こえ  
が悪くなる

近くのものが見えなくなる

重いものが持てなくなる

味覚が鈍感になる

足の爪が変形する

腰が曲がってくる

次のスライドで詳しく解説





## 精神的機能が衰えるとは？（高齢者の心理的特徴）

### 精神機能

- 精神機能の老化は個人差が大きい
- 特に記憶に関しては、「新しいこと」を覚えることが困難になります。  
（これは記銘力：新しいことを覚える能力が低下するためです）
- さらに、過去のことについては覚えているものの、思い出すのに時間がかかるようになります。  
（これは想起力：以前の出来事を思い出す能力が低下するためです）
- これらに加え、注意力や集中力の保持をすることが難しくなります。



### 知的能力

- 高齢者は計算や記銘といった単純作業や知的作業の能力は低下するとされています。





講義



## 精神的機能は衰えるばかりなのか (高齢者の心理的特徴)



言語的理解能力のような、**経験**や**知識**に結びつけて判断する能力は、比較的高齢まで維持されます。

たとえ記憶力が衰えていても、理解力がそれを補ってくれることもあるため、高齢であっても新しいことを学び、優れた能力や創造性を発揮する可能性もあります。



講義



# 高齢者の加齢による変化とは？

・視力が衰える。

・歯の調子が悪くなる。

・食欲が低下する。

・噛む力、飲み込む力が弱くなる。

・消化機能が衰える。

・頻尿や便秘になり易い。



・物忘れが多くなる。

・眠りが浅くすぐに目が覚める。

・耳が遠くなる。

・心臓機能が衰える。

・腰痛や関節痛が起こる。





## 高齢者の症状・疾患の特性

複数の疾患に罹患していることが多い

症状や所見は非定型的であることが多い

疾病を契機として日常生活機能低下などによりQOL低下を生じやすい

多くが治癒を期待できない慢性疾患である

病状が急変しやすい

せん妄などの精神症状や廃用症候群を生じやすい

薬物の有害事象が起こりやすい

など



# 老化における専門的用語を学びましょう！

① フレイル

② 老年症候群

③ 廃用症候群

講義



# ① 老化における専門的用語を学びましょう！

## フレイル



フレイルとは、2014年に日本老年医学会が「Frailty(虚弱)」の日本語訳として提唱した概念です。**加齢**とともに心身が衰えた状態になることを意味し、**健康な状態から要介護状態へと移行する段階**だと考えられています。

運動機能や認知機能などが低下することで、フレイルの方は慢性疾患に悩まされたり、疲れやすくなったりします。しかし、**治療や予防などの対策をすれば要介護状態にならずに済む場合があります**。高齢者のフレイルは日常生活に支障がでるだけでなく、**様々な合併症を引き起こす危険があるので早めに対処することが大切です**。

### フレイルの概念図

予備能力



死亡



# ① 老化におけるフレイルを理解しましょう！

身体能力の低下が  
顕著に表れ、**死亡率**が  
上昇

風邪も治りにくく、  
**肺炎**を発症しやすい

フレイルになると  
どうなるか

感情をコントロールで  
きなくなったり、**寝たき**  
**り**状態になりやすい

身体が思うように動か  
ずベッドから転落して  
骨折しやすい





# ① 老化におけるフレイルを理解しましょう！

## フレイルの概念図

予備能力

適切な介入・支援により、  
生活機能の維持向上が  
可能な状態像である。

多くの高齢者が中間的な  
段階(フレイル)を経て  
徐々に要介護状態に陥る



健康



虚弱状態  
(フレイル)



要介護状態

死亡

加齢



# ① 老化におけるフレイルを理解しましょう！

## フレイル予防に必要な3つのこと

最低でも1日5,000歩以上歩くようにすると、筋力の低下を防げる



**運動**

身体活動・運動  
など



**栄養**

食・口腔機能

筋肉の元となるたんぱく質を  
どれだけ摂取  
できるか



**社会参加**

趣味・就労  
ボランティアなど

精神を健康に  
保って活動量  
を上げることが  
大切です

講義

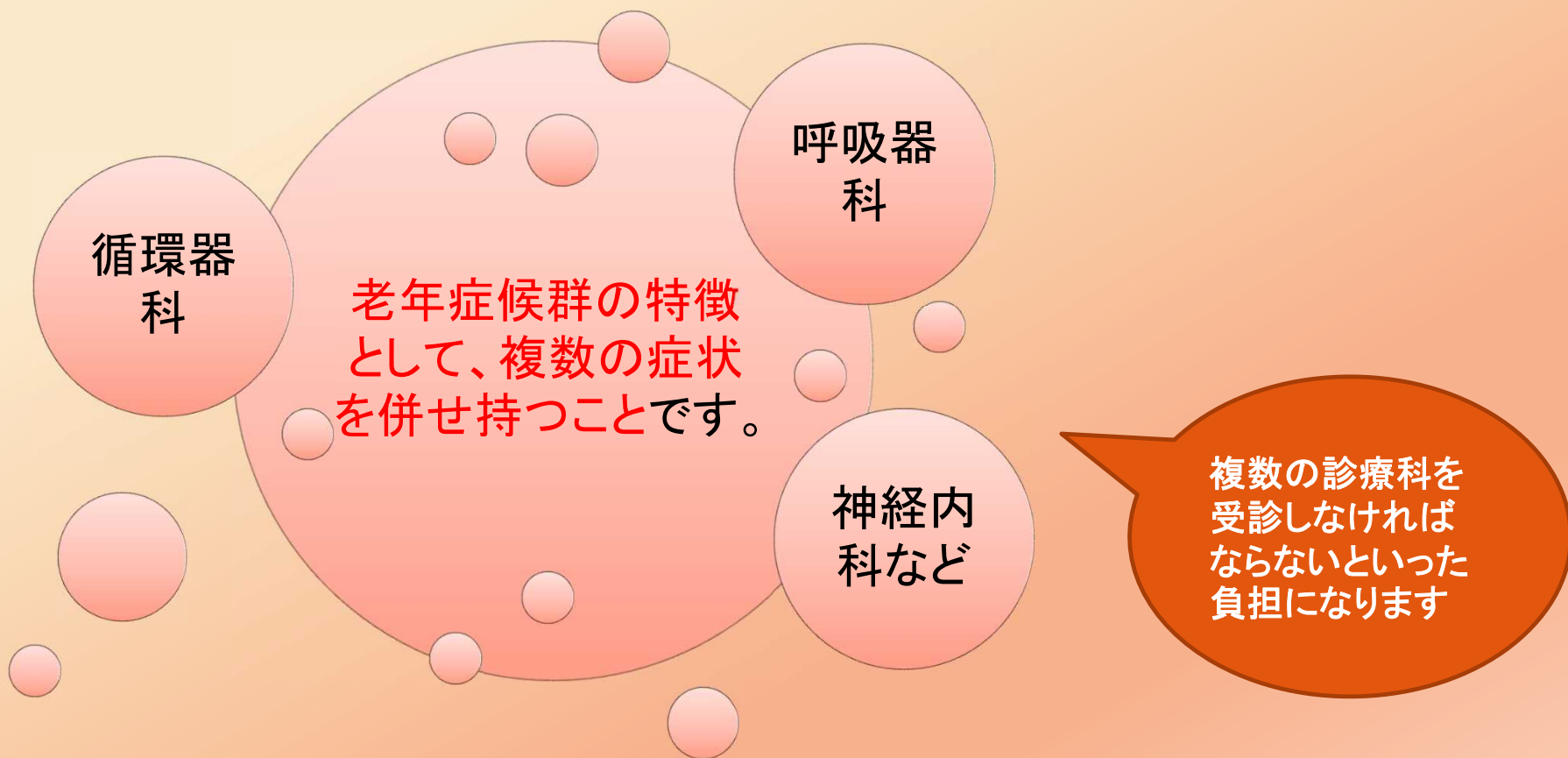


## ② 老化における専門的用語を理解しましょう！

### 老年症候群



加齢に伴い高齢者に多くみられる、医師の診察や介護・看護を必要とする症状・徴候の総称のことです。症状・徴候は50項目以上が存在します。





## ② 老化における老年症候群を理解しましょう！

老年症候群がほかの病気と違う点として、2つの状態が混在します。

### 生理的老化

- 生理的老化とは病気によるものではなく、加齢により誰でも起きる変化です。
- 例えば、段々と耳が聞こえづらくなる。夕方になると目が見えにくくなる。就寝中のトイレの回数が多くなる。坂道を上ると息が切れる。小さな物忘れなどがあります。

### 病的老化

- 疾患やけがなどにより起きる症状です。
- この病的変化はさらに合併症の症状として考えられるものと多臓器疾患の影響や、社会的条件に影響されて出現してくる二次的な症状があります。

症状が現れた時、治療により改善するものであるか、生理的老化や元の病気が治せず改善が期待できないものを正しく理解することが重要です。



### ③ 老化における専門的用語を理解しましょう！

生活不活発病とも呼ばれます。

## 廃用症候群

病気やケガが原因で安静状態が長引いたり、高齢による関節の痛みなどで運動量が減ることで発症します。

似たような症状にロコモティブシンドローム(通称:ロコモ、運動器症候群)がありますが、廃用症候群は心身の能力が大幅に低下することで、さまざまな症候が起こります。





## ③ 老化における廃用症候群を理解しましょう！

### 運動器の障害

筋萎縮(筋力低下)・筋肉の伸張性の低下(外傷・怪我しやすくなる)

骨密度の低下(骨折しやすくなる)・関節拘縮・可動域の低下など。

【絶対安静状態になると・・・筋収縮が行われず、1週間で10%～15%程度の筋力が低下するとの報告もあります】

### 排尿・排便障害

人体は排尿・排便する際にも膀胱などが重力を効果的に使い、尿や便を体外へ排出します。

寝たきりになるとこれらの機能が低下し、排尿障害や便秘などの症状が高確率で出現します。

### 認知機能低下・精神状態の変化

屋内で長期間寝たきりのままになると、外界からの刺激(光・匂い・音など)の量が極端に低下します。

また運動する機会が減ることで、関節や筋肉からの体性感覚(触覚や圧覚)などの刺激も脳に入力される機会が減少します。

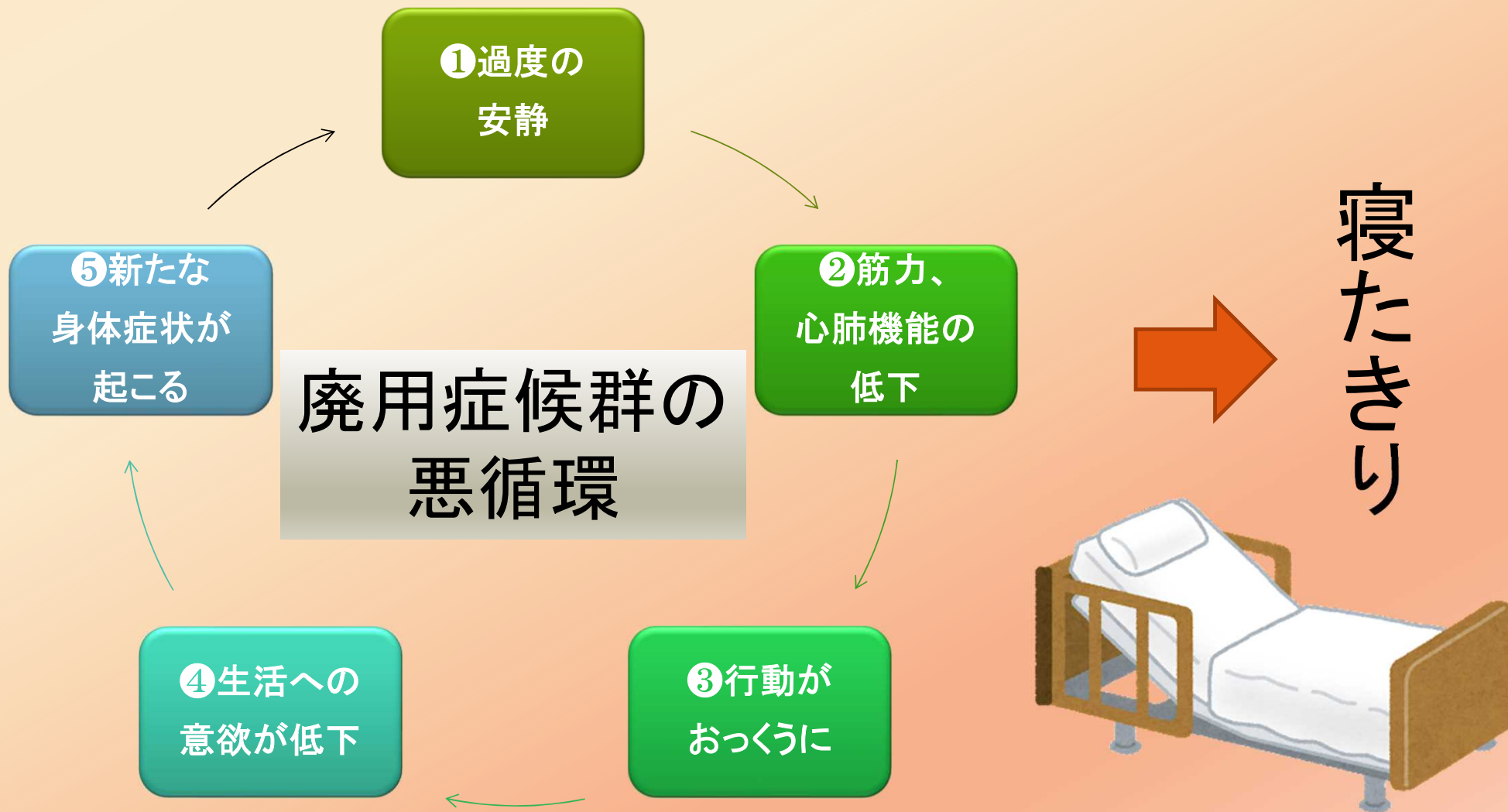
精神状態の変化による、鬱(うつ)や幻想・妄想など  
認知機能の低下により、**認知症**と誤認識されやすい。



講義



### ③ 老化における廃用症候群を理解しましょう！





### ③ 老化における廃用症候群を理解しましょう！

① できるだけ  
身体を動かす  
こと

廃用症候群の  
予防は？

③ 前向きな気  
持ちになるよう  
働きかける

② 睡眠や食事  
を十分に摂る

生活の  
活性化





# 高齢者の老化から、何が見えてくるのか

(まとめ: **何を考えることが大切となるのか**)

● 老化・加齢は生物が死を迎えるまでの自然現象である。

● 老化のスピードは個人差が大きい。

● 一般的には中年期(40~64歳頃)の早期から多くの身体機能の低下がみられるようになる。

● 介護が必要とならないよう、**身体的部分だけに着目するのではなく、ご本人の意欲を引き出すなど、精神的な部分に働きかけ、自立した日常生活が出来るよう支援することが重要。**

● **私たちはその方が最期まで「その人らしい」人生が出来るよう、支援することが大切となる。**

〔 講義 〕

2. 高齢者・認知症高齢者のコミュニケーション  
について、学びましょう。（講義：30分）



# 高齢者ケアの3原則

## (認知症である前に…)

- **自立性を尊重する「高齢者ケアの3原則」**

### 1. 人生継続性の尊重

これまでのライフスタイルをできるだけ変えずに、  
普段通りに暮らし続けられるようサポートする。

### 2. 残存能力の維持、活用

行き過ぎたお世話を避け、補助用具や住環境を能力に応じて整えることで、  
残された能力をできるだけ引き出す。

### 3. 自己決定の尊重

高齢になっても、介護が必要になっても、人生のあり方は自分で決め、  
周囲はその意思を尊重する。

講義



# コミュニケーションとは

コミュニケーション (communication) とは

「さまざまな情報内容」を「さまざまな手段」で「伝え合う」ことを総称する言葉。

「意思・感情・思考などのさまざまな情報内容」を

「言葉・身振りや手振り・表情・通信技術などのさまざまな手段」を用いて  
「互いにそれらを伝え合う」行為。

\*言語的コミュニケーション 7%

\*非言語的コミュニケーション 93%



言葉7%・声の調子38%・表情/姿勢/態度/ジェスチャー55% (A.メラビアン: 心理学者)





## 高齢者のコミュニケーション障害の特徴

### <高齢者の聞こえの特徴> >>>

- ・高い音が聞こえにくい
- ・言葉を聞き取る力が低下する
- ・早口の声は分かりにくい
- ・ざわざわしている場所だと聞きにくい
- ・相槌をしても、**分かっていない**ことが多い

### <特徴を理解したコミュニケーションの取り方>

- ・少し大きな声、低めの声で話をする
- ・話始める時には注意をうながしてから話す
- ・ゆっくりと話す
- ・なるべく静かな場所で話をする
- ・向かい合って、表情や口の動きが見えるようにして話をする





## 良いコミュニケーションをとる為に(基本編)

### \* 「聞き (聴き) 上手」であること

**心で聴く**：相手が本当に伝えたいことは何なのか？

自分に何を望んでいるのかを探り感じ取ろうとしながら接する。

### \* 「言わせ上手」であること

人の話の腰を折らない：

相手が話をしている途中で否定や批判、審判しない、**ありのままを受け止める。**

「そうですか？それでどうなったのですか？」と促す。相手の希望を聞く。

聞き上手も言わせ上手も基本は「**思いやりの心**」

**相手の立場に立って、**

「自分だったらどうして欲しいか」

を考えてみる

【講義】



良いコミュニケーションをとる為に(基本編)

＜余裕のある態度で接する＞

余裕のない人には話したくなくなる

余裕のない態度は、相手に不安を与えてしまう

プロとして「余裕のある顔」をつくる

余裕があるように振舞う

＜誠実な態度で接する＞

しっかりと応える: 出来ないことはしっかりと伝える

頼まれたことは忘れない: 結果の報告まで行う

＜思いやりの心を持って接する＞

同じ「人」として: 尊厳を守り、大切に思う

「やってあげている」という態度はNG



【講義】



## 良いコミュニケーションをとる為に(基本編)

### <感情を傷つけない>

人を試すような言い方、試されていると感じる言い方をしない  
相手に合わせたテンポ、表現、言い方、話し方を心がける



### <相手を尊重する>

依頼的態度：「伺いを立てる」「了承を得る」「お願いする」態度で接する

「〇〇してください」 ×

「〇〇していただけますか」 ○

良いコミュニケーションをとる為には  
「自分を大切に」扱ってください  
「自分を愛するほどにしか他人を愛せない」という  
言葉があります



## 認知症ケアの考え方

- ・ パーソンセンタードケア(提唱:トム・キットウッド、イギリス、臨床心理学者)  
「ケアの主体は常に本人である。」

「認知症だから」と決めつけない

「認知症」というひとつの括りで見ない

「その人全体」に目を向ける

「その人らしさ」を支援する

……………人はひとりひとり違うはずです

画一的・集団的ケア ×

個別性を重視したケア ○

実践には

「コミュニケーション」力

が不可欠!





【講義】



# 良いコミュニケーションをとる為に（認知症編）

## <コミュニケーション基本編を理解し、実践する>

認知症である前に、一人の高齢者であることを忘れない

## <認知症の種類や進行度に合わせて、今の状態に合わせた方法を活用>

書けば伝わる（理解できる）？ 話せば伝わる（聞けば分かる）？

覚醒レベルは？ 注意力は？

残っている力を使うことは、認知症進行の予防にもなる

## <非言語コミュニケーションを活用する>

言葉を出すこと、言葉で理解することが困難になる

ジェスチャー・ボディランゲージ等、駆使する

アイコンタクト・スキンシップ 等 テクニックはたくさんある





【講義】



## 良いコミュニケーションをとる為に(認知症編)

～非言語コミュニケーション上達のために～

### <五感を鍛える>

「視覚」「聴覚」「嗅覚」「触覚」「味覚」を磨くと感性も磨ける。  
見える・聞こえる・臭い・感触等に敏感になろう。

### <自分に気付く>

かけがえのない「自分」を認める。「自分が源である」ことに気付く。

### <認知症高齢者の感性は研ぎ澄まされている>

相手の非言語だけではなく、こちらの非言語も読み取られていることを忘れない。  
こちらの心の声は見抜かれていることを忘れない。



講義



## 良いコミュニケーションをとる為に(認知症編)

- \* 静かな場所で落ち着いた雰囲気を作る
- \* 視線を合わすなど注意を促してやり取りする
- \* 話すときは短い文章で、分かりやすい表現を
- \* **笑顔とやさしい表情で接する 必要に応じてスキンシップ**
- \* ゆったりとした空気を意識する
- \* 一度にたくさんのかたを話しかけない



認知症の状態にある方は、情報処理能力が低下しています  
私たちの会話スピードのまま、言葉を掛けないことが  
重要となります。

## 〔 演習 〕

3. 演習事例を通して、**具体的な対応(考察)を学びましょう。**  
(個人ワーク：30分)

演習

# 演習①： 対人援助における 話す時の距離感について



信頼関係を築くための  
適切な距離感とは  
どのようなことが  
考えられるでしょうか？

こちらに  
書いて  
みましょう



0:00.00

一般的な移乗介助



0:00.00

FELIZを使用した移乗介助

《撮影：碓木一ム》



演習



# 学び・理解しましょう

① 信頼関係の構築が、**良い介護**(ケア・サービス)をするために何よりも大切になります。

## 信頼関係が十分に築かれている場合

高齢者・認知症高齢者であっても、**基本的にはお互いを「知っている」関係＝「安心できる存在」**ですので、硬くならず普段通りの距離感で良いと思われれます。

## 信頼関係が出来ていない場合

- ⇒ 近すぎると違和感や緊張感、圧迫感により不快になる。
- ⇒ コミュニケーションをとっていても、相手は離れたくなったり、逃げたくなる。
- ⇒ 反対に遠すぎても「伝わっているか不安」になる。



信頼関係  
とは



「心が通い合っている」  
「どんなことでも打ち明けられる」  
「言ったことが十分に理解される」



相互に  
感じている



ラポールの  
形成



〔 演習 〕

演習②： 対人援助における  
話す時・聴く時の態度について

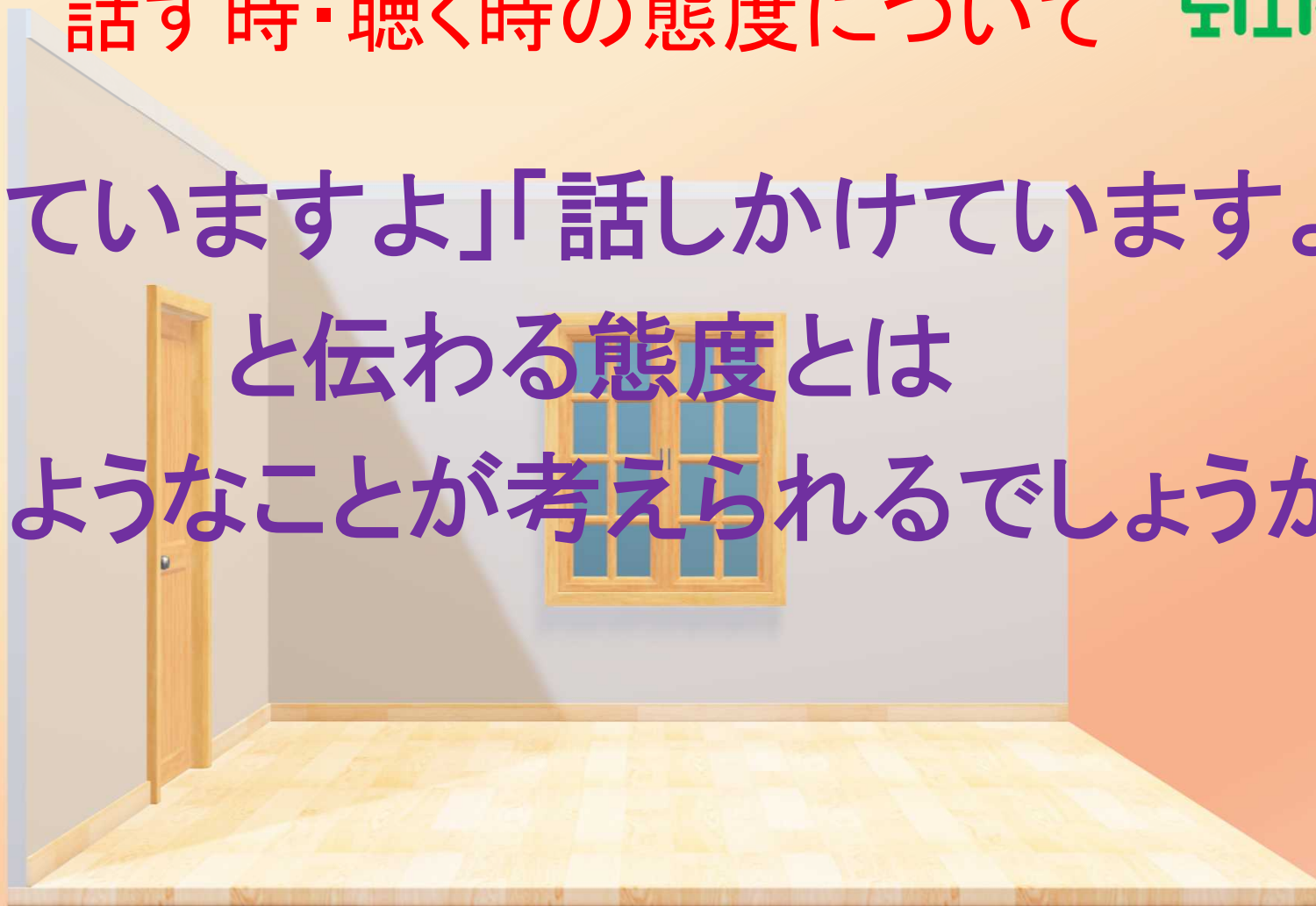


「聴いていますよ」「話しかけていますよ」

と伝わる態度とは

どのようなことが考えられるでしょうか？

ここに  
書いて  
みましょう



〔演習〕



# 学び・理解しましょう



② 相手を「思いやる」気持ちがあれば、意識せずとも自然と表れる。

**受容**: 相手をそのまま、否定も肯定もせず、評価を加えず、受け入れること。

**傾聴**: 相手の話をただ聴くのではなく、注意深く、正確に、真摯に耳を傾けること。

**共感**: 他人である自分が、価値観の違う相手とその世界を、相手の立場にたって、理解しようとする態度。

相手の気持ちに寄り添い共感的に理解するには、傾聴が必要であり、

相手の言葉にならない気持ちを「思いやる」心を持ち続け、

理解しようとする態度が大切になります。



## まとめ

講師自身としても、ケアマネ研修を受講中であり、立場としては皆様と一緒にあります。  
何かを学ぶというのは、本当に素晴らしいことです。

生涯学習という言葉があるように、  
私たち一人ひとりが、豊かで充実した人生を送るため  
「生きていく」その姿・かたちが学習の証としてあらわれています。

今回の研修テーマであった  
「老化の理解」「コミュニケーションについて」と中には  
すでに知っていることも、専門的な難しい内容もあったと思いますが  
皆様の「大きな学び」となっていたならば幸いに思います。

砧ホームでは、介護ロボット・福祉用具を積極的に取り入れ  
ご利用者様に質の高いケアを展開しております。

コロナが落ち着きましたら、是非、見学にいらっしやってください。  
本日は長い時間お付き合いいただき、  
誠にありがとうございました。

