

3-1		主題	利用者からの「ありがとう、気持ちいい、嬉しい、足が軽くなった」	
フットケア		副題	笑顔のための新しいコミュニケーション方法	
研究期間	12ヶ月	事業所	特別養護老人ホーム 新宿けやき園	
発表者：小林 麻那美（こばやし まなみ）			アドバイザー：小島 陽子（こじま ようこ）	
共同研究者：大崎 悠美、橋本 夏美				
電話	03-3367-1601	メール	keyakien@iuhw.ac.jp	
FAX	03-3367-1602	URL	http://hoyukai.iuhw.ac.jp/	

今回発表の事業所やサービスの紹介	平成20年に開設。全室個室、ユニット型の特別養護老人ホーム、短期入所、認知症対応型デイサービス、障害者支援施設などの多機能施設。1ユニット10名で、プライバシーを尊重しながら、1人ひとりが地域社会の一員としていきいきと安心した生活を送れるよう、施設全体が一体となったサービスを提供している。
------------------	---

《研究前の状況と課題》 - 足のむくみが強い利用者に対し、むくみを軽減するためのケアがほとんど行われていなかった。 - 日々の業務の中で、利用者とゆっくり話をしたり向き合う時間があまり持てていなかった。 - 毎日夕方になると不安で落ち着かず、周りの利用者とトラブルになることもある方がいた。	《研究の目標と期待する成果》 - 足のむくみ改善。 - コミュニケーション手段のひとつとして利用者と関わる機会を持つ。 - 足浴やマッサージによるリラックス効果。 - リンパマッサージにより自己免疫力の向上と老廃物の排出を促す。 - 足裏のツボを刺激することによる、不調の改善。
--	--

《具体的な取り組みの内容》

英国式リフレクソロジーの資格を持つ職員を講師に、年2回職員技術研修委員会が主体となり研修を実施。フットケアの方法・効果を学び、職員間で実際にフットケアを体験。研修を受けた職員がユニット職員へ報告し、フットケアについて共有した。そして対象利用者をユニット毎に決め、場所・時間など個人に合わせたケアを行った。

各ユニットでのフットケア実施状況を毎月委員会で報告し、効果を確認。実施できていないユニットでの理由を探り、実施するための働きかけを行った。

《Tさん》

88歳 女性

寝たきり 拘縮 下肢のむくみ

入浴後下肢保温、ベッド上 両足 20分

《Sさん》

87歳 女性 慢性心不全

話好き 下肢のむくみ 我慢強い

日中、居室で車椅子乗車 両足 20～30分

《Kさん》

93歳 女性 認知症

下肢のむくみ 心配性

夕方、ユニットリビング 両足 15～20分

尚、事例において個人や関係者が特定されないよう配慮している。

《取り組みの結果と評価》

《Tさん》

下肢のむくみ軽減し、足背の血管が浮き出た。血流も良くなり、足に温かみを感じられるようになった。実施前後で足背周り 0.5～1cm 程度の改善あり。

《Sさん》

両下肢に強いむくみがあったが「足が細くなった」と喜んでいた。また、居室でゆっくりと向き合うことで、日常抱えている不満や悩みなどを職員へ話す機会となった。入浴できない時には「気持ちが良い。すっきりした。」と、ストレス解消にも繋がった。

《Kさん》

継続し実施することでむくみにくくなり、むくみが改善しやすくなった。実施前後で足背、足首周り 1cm、ふくらはぎ 0.5cm の改善みられ「足が軽くなった」と本人も実感あり。不安が強くなる夕食前に関わりを持つことで不安が軽減、気分転換になり、穏やかな時間になった。

《まとめ》

フットケアを利用者個人に合わせて実施し、それぞれの利用者に望んだ成果を得ることができた。下肢のむくみの改善も少しずつみられた。フットケアの時間を持つことで、利用者と深くコミュニケーションを取ることにになり、そこから「嬉しい」「気持ちがいい」と利用者の笑顔が増えた。

《提案と発信》

資格を持つ職員からの発信で、フットケアを実施。フットケア中に利用者に関わる時間が持て、コミュニケーションの中から日頃見落としているニーズを把握し、日々のケアに繋げることができる。これからもフットケアをより多くの利用者へ継続して行っていき、足のむくみを改善していくと共にコミュニケーションの手段として活用し、利用者の笑顔を増やしていきたい。

【メモ欄】