



オーダーメイドのケアで 生き生きとした暮らしを 高まる看護の可能性

個々に合ったケアで 認知症の予防や改善も

看護には、健康の回復や苦痛の緩和に加え、健康の保持増進、疾病の予防なども含まれます。福間准教授が今、力を入れているのが認知症の予防です。「判断力や情報の解釈力が低下している認知症の人は、危険予測ができにくいため、転倒のリスクが非常に高まります。さらに」上手に「転べないので、転倒すれば重症化しがちです。転倒が歩行機能低下、寝たきりを招き、健康寿命を短くしてしまうのです。しかし本人の状態に合わせて、こまめに注意喚起したり、行動予測をして危険物を事前に除去したりすることはできません」。

けがや病気に見舞われた時、健康回復に向けて専門的なケアをしてくれる看護師。看護学科の福間美紀准教授は、疾患だけでなく、生活環境や習慣、家族構成など全人的な視野から、よりその人らしい生活に近づけていくことを看護ととらえ、オーダーメイドのケアのあり方を探っています。



PROFILE

医学部 看護学科
福間 美紀 准教授
ふくま みき

島根医科大学に看護学科が新設された翌年の2000年に赴任。以来、出雲市や雲南市でのフィールドワークを積極的に行って、研究にフィードバックしています。私の研究は、地域の皆さんの協力があってこそ成り立ちます。熱心で意欲的な方が多く、本当に感謝しています。



1



2



3



4

1・2.平成24年から出雲市で実施している認知予防教室の様子。65～85歳の希望者を対象に、講演や軽運動、けん玉、料理のレシピ考案などを行っている。3.年に1回開催される日本医学看護学教育学会で、福間准教授が担当した学生が卒業研究の成果を発表。4.コロナド州セント・ジョセフ病院で行っている看護学実習や医療安全の実践(研修、教育、委員会ラウンド)を視察した際の様子。

人によっては生活環境が症状を悪化させていることもあり、その場合、適切なケアやアドバイスでかなり改善できるそうです。「環境や家族構成、患者の性格なども考慮して、看護のあり方を提案していく必要があります。認知症があっても、健康な領域を増やしてあげれば生活の質は上がります。個人の状態に合わせて生活を整えることで、その人らしい暮らしに近づけていくのが看護という仕事なのです」。

福間准教授は2012年から、NPO生活習慣病予防研究センターの一員として市民向けの認知症予防教室も担当しています。軽い運動や筋肉トレーニングに加え、脳トレやバランス力を回復するプログラムなどを実施。3ヶ月間教室に参加し、エピソード記憶力や歩行力が上がった高齢者が多くいたそうです。「皆さん真面目に取り組まれるので成果も上がっています。コツは「楽しく笑いながら」です」。これまで出雲市内の3地区で実施。教室終了後も多くの参加者が自主グループを作って、継続的な活動を行っています。「島根の人には新しい提案や考えなどを穏やかに受け入れ、上手に活用していく力

細やかな看護の力で QOL向上を支援

があるように感じますね」と福間准教授。

看護の可能性に関心が高まったのは、九州の大病院の看護師として働いていた時でした。「重大な交通事故や脳出血などで、医師が『植物状態や後遺症は避けられない』と判断した患者が、周囲のケアで意識が回復し、日常生活も送れるようになったケースが多数ありました。意思疎通できない患者にも、看護師は普段と同じように声を掛け、食事や衛生的な援助を行い、ベッド上でのリハビリを行う。家族は名前を呼び、話し掛け、手を握る。それが脳への刺激となったのかもしれない。治療以外にも、看護の力で健康を回復することができるとはと考えると驚きました」。

生まれたばかりの赤ちゃんから高齢者まで、生き生きとした暮らしを送るために健康は欠かせません。福間准教授は、「マニュアル通りではなく、オーダーメイドのケアでQOL(クオリティ・オブ・ライフ)を高めるお手伝いができれば、と思っています」と話します。