

3

高齢者との コミュニケーション

1 医療救護活動の全体像から見たテーマの位置づけ (図 I-13)

高齢者は、被災したショックや自分より若い人を助けることができなかつた自責の念、避難所生活に適応できないなどのさまざまなストレスを自分の中に蓄積してしまう傾向にあります。実際、自宅を失ったショックにより自閉的になった人や、避難所の新しい環境になじむことができずアルコール依存症や認知症になった人などがいました。看護職は、このようなストレスによってコミュニケーションや人間関係構築力が低下している高齢者を早期に発見して、有効なこころのケアを提供する役割があります。日々の健康チェックやレクリエーションは早期発見のよい機会です。ここでは、高齢者の健康レベルに応じたレクリエーションを通してコミュニケーションを図り、異常を発見する方法を習得します。

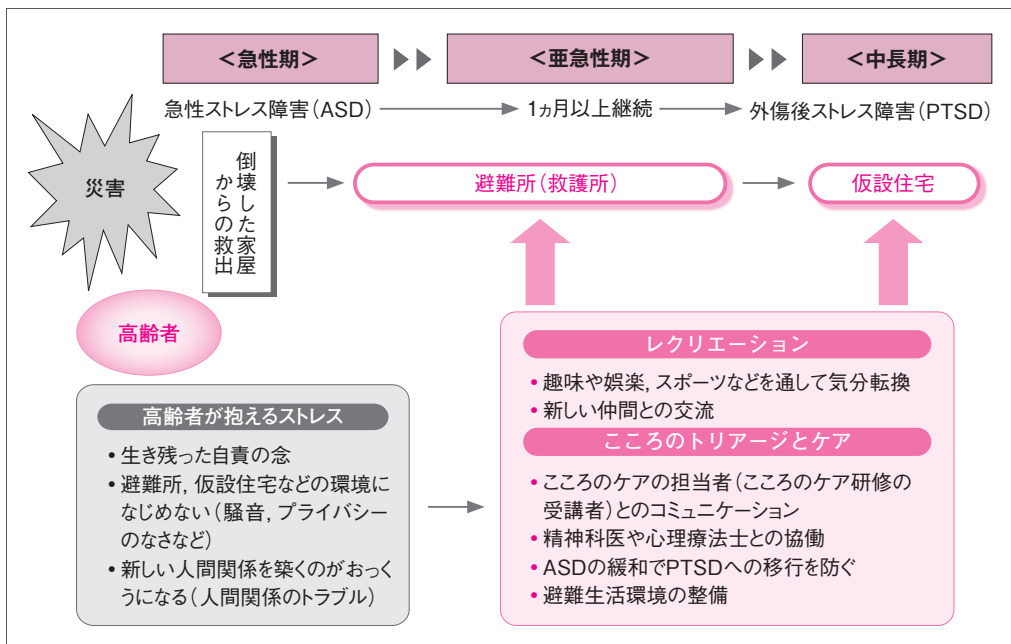


図 I-13 医療救護活動の全体像から見た「高齢者とのコミュニケーション」

2 演習の目標

- ① 高齢者の健康状態のアセスメントから複数のレクリエーションを提案できる。
- ② レクリエーションを通して高齢者とのコミュニケーションを図り、ストレス反応をアセスメントできる。
- ③ 高齢者のストレス反応のアセスメントから、こころのトリアージおよびこころのケアについて考える。

3 演習の準備

物 品

- ・看護師役：避難者名簿用紙，バインダー，筆記用具，体温計，血圧計，聴診器。
- ・高齢者役：車椅子，高齢者体験学習教材，杖など。
- ・観察者(撮影係を兼ねる)：記録用紙，バインダー，筆記用具，デジタルカメラ，ビデオカメラなど。
- ・その他：レクリエーションに必要な物品(風船，椅子)。

役割分担

看護師役，高齢者役(健康な人，無気力な人，車椅子生活者，難聴の人，認知症の人など)，観察者(撮影係を兼ねる)に分かれる。

演習場所

調理ができる場所(生活レクリエーション)，公園(散歩のレクリエーション)，椅子や畳の部屋(風船ゲームのレクリエーション)。

場面設定

被災して2週間後，K町公民館の避難所には高齢者20人(内訳：歩行ができて健康な人5人，歩行できるが無気力な人5人，車椅子生活者で認知症がある人5人，車椅子生活者で難聴がある人5人)がそれぞれのスペースに敷いたマットレスに横になったり，車椅子に座っています。成人や学童らは自宅の片づけや勤め先，学校に行っていて姿は見えません。今から，看護師は高齢者の健康チェックを行い，高齢者に生活レクリエーション(昼食の準備と配膳)や散歩，風船を使ったレクリエーションを健康レベルに合わせて提案し誘います。

あなたは，歩行ができて無気力なAさん(75歳，女性)と，認知症があり車椅子生活をしているBさん(82歳，男性)を担当することになりました。

4 演習のフローチャート (図 I-14)

- ① オリエンテーション (→『災害看護』p.64, 149～164, 169～179 を参照) (5分)
 - ・ 被災者の置かれた状況.
 - ・ 高齢者の持つ特徴・発達課題.
 - ・ バイタルサインを観察すること, 観察時間の意味すること.
 - ・ 演習の目標, 方法, タイムテーブルの確認.
- ② デモンストレーション (5分)
 - ・ バイタルサインを取りながら, 耳が遠い高齢者とのコミュニケーションを想定して, 身体の調子を伺う場面を行う. コミュニケーションを取る時間・場所・環境を考えるヒントとする.
- ③ 設定場面の解釈と役割分担 (10分)
 - ・ 4人グループで, 看護師役1人, Aさん役1人, Bさん役1人, 観察者1人を決定する.
 - ・ Aさん, Bさんの被災状況, 家族背景, 健康状態, ストレス状態の設定を考える.
- ④ ロールプレイ (15分)
 - ・ 看護師役が, Aさん役, Bさん役の健康チェックを行いコミュニケーションを図る (声かけ, 呼びかけ).
 - ・ 体温・脈拍・血圧測定, 全身の観察などの健康チェックの結果と, ストレス反応のアセスメントからレクリエーション適応計画を立案する.
 - ・ 高齢者一人ひとりに合ったレクリエーションを提案し, 誘導する. 例えば, Aさんには生活レクリエーションや散歩, Bさんには風船ゲームを提案する.
 - ・ 観察者は, 実施状況を写真またはVTRに撮影し, 気づいたことを記録する.

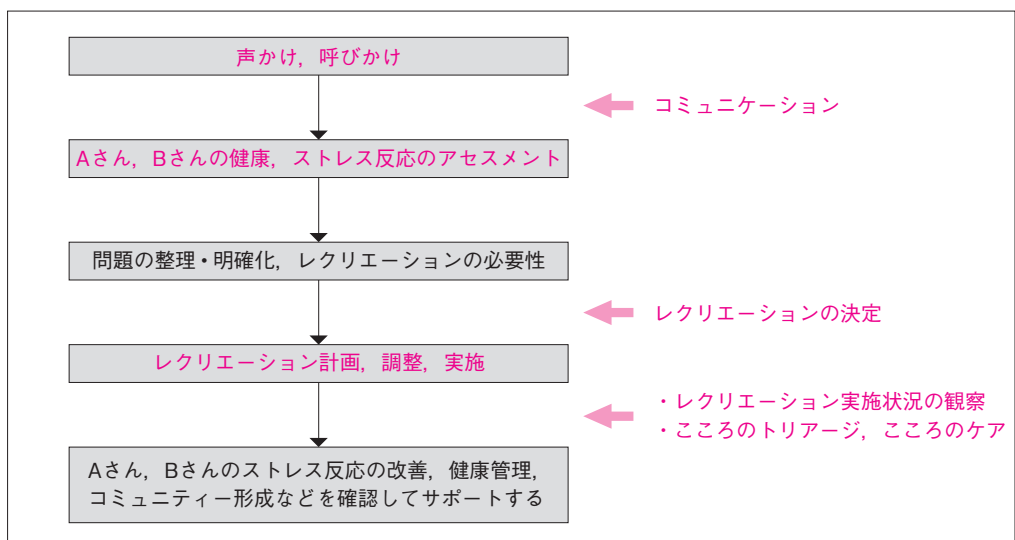


図 I-14 ロールプレイ「高齢者とのコミュニケーション」のフローチャート

- ⑤ ロールプレイ時の行動を振り返る(5分)
 - ・実施後、レビューを行い、それぞれの役ごとに気づいたことを用紙に記録する。
- ⑥ 役割を交代して、ロールプレイ④, ⑤を繰り返す
- ⑦ グループディスカッション(20分)と全体発表、それを含めた自己評価

5 演習で用いる知識と技術

1●高齢者の元気を引き出す「レクリエーション」●●●●●●●●●●

被災体験のような日常的な体験をはるかに超えた突然の出来事は、人の正常な反応として急性ストレス障害(ASD)をもたらします。そこに、避難所生活での騒音や過剰な気遣い、人間関係のトラブルなど、慢性的で常態的な日常のいらだちごと(daily hassles)が加わると、病的な状態になるといわれています。日常のいらだちごとを募らせる背景には、これまでめったに解決できたためしがないような体験の連続による「無力体験」や「情緒的支援者を持っていない」ことなどがあげられています。^{文献1)}

高齢者はストレスがあったときに、問題解決のために関係者と話し合い、信頼できる人に相談するなどの「積極的で効果的な対処行動を取る」ことが苦手な人が多いのです。また、配偶者や兄弟、親友を亡くして、情緒的支援者もいない人が多いので、高齢者が効果的な対処行動を取ることができないのは当然かもしれません。そこで、看護師は、趣味や娯楽、スポーツなどを通して気分転換を図るレクリエーションを企画して、高齢者が楽しみながら仲間と会話できる環境をつくり、少しでも元気をとり戻していただける機会を提供します。

2●声かけ、健康チェックを通してのコミュニケーション●●●●●●●●●●

- ① 脈を測りながら、「昨日のご飯はおいしかったですか？」など聞いてみる(食欲、認知機能のアセスメント)。
- ② 血圧を測りながら、「昨日の夜はよく眠れましたか？」など聞いてみる。会話の内容や表情を観察する(睡眠、循環、認知機能のアセスメント)。
- ③ 体温を測りながら、「昨日はおトイレに何回くらい行かれましたか？」と聞いてみる。便・尿の排泄の有無や回数を聞いて、便秘予防や水分補給の必要性を考える(代謝、認知機能のアセスメント)。
- ④ 水分補給が必要なAさんには「ペットボトルの水を受け付けまでもらいに行きませんか？」と聞き、「足が不自由なBさんの分ももらってきてあげましょうか？」と提案する(運動、認知機能のアセスメント)。
- ⑤ 血圧、脈拍、体温の測定後、歩行が可能な高齢者のAさんに、「きれいな空気を吸いに散歩に行きませんか？」、「桜(菜の花)を見に行きませんか？」と聞いてみる。看護師の余裕があれば「車椅子のBさんも一緒に行っていいですか？」と聞いてみる。参加者間の会話が発生するか、車椅子の人への気遣いがあるかを観察する(呼吸、循環、運動、認知機能のアセスメント)。
- ⑥ 血圧、脈拍、体温の測定後、車椅子生活者で認知機能が低下している高齢者(Bさん)に、「今、大学生が来ていて風船ゲームで盛り上がってますよ。Bさんも参加しませんか？」と聞いてみる(運動、視覚、認知機能のアセスメント)。

3●生活レクリエーション



図 I-15 生活レクリエーションとしての料理

- ① 生活レクリエーションは日常生活行動が比較的に自立している高齢者を対象とする。
- ② 高齢者の歩行や作業能力に応じた範囲の作業をお願いし、同じ作業を繰り返すことで、本人が自立感を持てるように支援する。
- ③ 避難者の食事準備や配膳、片づけ、水汲みなどの役割を担い(図 I-15)、「他の人の役に立っている」という気持ちを持ってもらえるような声かけが大切であり、こころのケアにつながる。
例)「おかげさまで片づけが終わりました。Aさんありがとうございます」、「エプロンがお似合いですね」

4●散歩のレクリエーション



図 I-16 散歩のレクリエーション

- ① 散歩は歩行できる高齢者を対象とする身体的訓練を兼ねたレクリエーションである。
- ② 散歩中は歩行機能の状態や呼吸、循環の状態を観察する。
- ③ 普段とは異なった感情や、集団への反応を観察する。
- ④ 可能なら散歩中にタッチングを行い、1対1のコミュニケーションを通してこころの交流を持つ(図 I-16)。
- ⑤ コミュニケーションを通して、看護師と高齢者との信頼関係を深める。
例)「Aさん、姿勢がいいですね」、「外の空気を胸一杯に吸いましょう」、「疲れたら言ってくださいね、休憩しましょう」

5●風船ゲームのレクリエーション



図 I-17 風船ゲームのレクリエーション

- ① 風船ゲームは無気力な人や認知症など、幅広い認知レベルの高齢者に適したレクリエーションである(図 I-17)。
- ② 風船ゲームを通して、きれいな色の風船を認知できるか、手を出そうとするか、表情が変わるかなど、認知レベルを観察する。
例)「落とさずに続けられてお上手ですね」、「風船を誰に送りましょうか」、「Bさん、手を伸ばしてください。風船が落ちてきますよ」

6 演習の評価

行動の振り返り

- ① (看護師の立場で)レクリエーションを計画し、勧誘する立場として何を感じましたか？
- ② (Aさんの立場で)生活レクリエーションに勧誘されてどのような感じましたか？
- ③ (Bさんの立場で)散歩や風船を使ったレクリエーションに誘われてどのような感じましたか？
- ④ (観察者の立場で)演習を観察し、撮影していたときに何を感じましたか？

自己評価の視点

- ① 高齢者の健康レベルとストレス反応をアセスメントできる場づくりができたか。
- ② 高齢者がレクリエーション参加の意義を理解できる場づくりができたか。
- ③ 高齢者の健康レベルに応じたレクリエーションの実施計画を立てることができたか。
- ④ レクリエーションを高齢者の同意を得て実施することができたか。
- ⑤ レクリエーション実施中の高齢者を観察して、実施結果を評価することができたか。

7 練習問題

- ① 聴覚障害や難聴がある高齢者とのコミュニケーションを目的とするレクリエーションを考えてみましょう。
- ② 避難所生活における生活レクリエーションには、食事の世話以外に何があるかを考え、それぞれの作業に参加できる高齢者の条件をあげてみましょう。