
019-04 在宅高齢者の閉じこもり予防

石崎 琢朗

株式会社 アール・ケア 訪問看護ステーション ママック岡山

【はじめに】 厚生労働省の定義によると、高齢者の閉じこもりとは外出頻度が週一回未満の者を指し、寝たきりの原因の一つと考えられている。閉じこもりから寝たきりへと移行する過程で、生活範囲は家屋内→自室→ベッドと順を追って狭小化する。その為、閉じこもりを改善し、生活範囲を拡大することが寝たきり予防に繋がると考えアプローチしたのでここに報告する。【対象】 90代の女性。脳梗塞を発症し右片麻痺となる。現在介護サービスを利用して独居で生活されており、外出の機会は病院受診のみである。【方法】 庭園への観光に行き、外出に向けた準備がどの程度必要かを認識してもらう。その結果を考慮した上で、次回の計画を立案し実行へ移す。【結果】 外出の機会が増え、外で知人に会うことも増えた。それにより、次回の外出予定もできるなど、活動意欲が向上し生活範囲も拡大した。また、リハビリテーションに対する意欲、その他の生活に対する意欲も向上した。【考察】 本症例が閉じこもり状態にあった原因は、身体的要因より精神的要因が大きかった。特に、外出の際、車椅子で移動することに抵抗感があったが、観光に行った庭園内では車椅子の人も多く、安心感に繋がった。また、知人と会うことなど、外出の目的が明確になったことも外出意欲の向上に繋がった要因として考えられる。結果として、生活範囲が拡大し、活動量向上による廃用性症候群予防にも繋がると予測される。