

25. 当施設における自立支援介護の取り組み～水分摂取の重要性について～

松下介護老人保健施設は一とぴあ

介護福祉士 厚地宏実（あつち ひろみ）

共同発表者 自立支援介護

プロジェクトチーム

〔小山田裕一 松浦和孝 大谷和雅 橋阪清貴

國井晴子 松本香織 安田直子 北川陽平 中尾有香〕

【はじめに】2021年度の介護報酬改定で、高齢者の寝たきり予防や重度化防止のために「自立支援促進加算」が創設された。そこで当施設は竹内孝仁氏（日本自立支援介護・パワーリハビリ学会顧問）が考案した介護理論である自立支援介護に着目した。自立支援介護は、①水分 1500ml/日②食事 1500 kcal/日③歩行 2 km/日④3 日以内の自然排便の 4 つの基本ケアからなり、特に水分摂取は高齢者の意識レベルを向上させ、他の基本ケアを進める上で最も重要なケアであるといわれている。

【取り組み内容・結果】

① 自立支援介護のプロジェクトチーム（自立 PJ）の立ち上げ

2021 年 11 月多職種から構成される自立 PJ を立ち上げて活動した。2023 年度からは月 1 回の学会 WEB 研修に参加し、学会認定講師に理論と実践の指導を受けている。

② 水分 1500ml/日の提供について

水分摂取量が低下すると脱水状態となり覚醒度が低下する。身体から失われる水分を考えると 1 日 1500ml 以上の水分が必要である。そのため 1 日 1500ml 以上提供できるように水分の種類、量、提供時刻を記載したケアプランを作成した。1500ml 未満や水分摂取に抵抗感を示すご利用者に対し、1 回提供量を減らして飲みやすくし、飽きが来ないよう毎日違うジュースの提供など、楽しみながら水分摂取できる工夫を行った。また水分摂取の機会を増やすため、レクリエーションやリハビリテーションなど活動前後に水分提供を行った。心不全や腎不全等を持つ利用者には医師、看護師と連携し、適切な水分提供量を設定しリスクマネジメントを行いながら水分提供した。家族には医師から自立支援の取り組みや水分提供の必要性を説明し、同意を得た。

③ 職員アンケート調査と対策：

自立支援介護を進めるにあたり職員対象にアンケート調査を施行した。水分提供の機会が増えたことによる業務負担感や 1500ml 以上飲ませることへの不安感をもつ職員がいると分かった。そこで、全職員が理論を再度理解し納得して進めていくことが必要と考え、4 つの基本ケアの理論について再度 PJ メンバーからレクチャーを行い、取り組みの成果を PJ ニュースとして毎月発信した。

④ 取り組み前後の水分摂取量の変化について

2021 年 11 月の 1 日水分摂取量は平均 1134ml であったが、2023 年 9 月には平均 1493ml に増加した。水分摂取量の増加に伴い自然排便が増え、大腸刺激型下剤の使用量が減少した。また食事形態が向上するなど、常食化に向けてよい影響がみられた。現在は歩行を主とした運動量の増加に向けて取り組んでいる。

【終わりに】

これからも利用者の自立した生活を支援していくため施設全体で自立支援介護に取り組んでいきたい。