

● 上田 友子 さんの介護計画書

事業所名 特別養護老人ホーム 楽寿の園

競技者氏名 芦澤理子

長期目標 (期間:12か月)	健康的で生きがいのある毎日を笑顔で穏やかに過ごす事が出来る。
-------------------	--------------------------------

課題	短期目標		具体的な援助内容・方法		頻度
	目標	期間	内容	方法	
リウマチにより関節が痛んで力が入りにくいですが、できることは続けて健康的な生活を送りたいです。	①関節の痛みを緩和させて、安心して生活を送る事が出来る。	令和2年8月1日～令和3年7月31日	薬の管理と、内服確認をします。	毎日飲んでのお薬を飲み忘れないように手にお渡しし、飲み込むところまで確認をします。	内服時
			健康チェックをします。	体温と血圧を測定したり体調を伺い、健康状態を確認をします。	朝昼夕就寝時
			関節の痛みや痺れがないか観察をし、辛い時は早めに対応をします。	関節が痛んだり痺れがある時は、看護師に報告して痛みが緩和できるように対応をします。	介助時 訪室時
			なるべく関節へ負担をかけずに過ごせるように工夫をします。	リハビリ職員とも相談をし、関節へ負担をかけない姿勢や歩き方ができるように支援をします。	介助時 動作時
			歩行時は、そばに付き添って見守りを行います。	ふらついてしまった際にすぐに支えられるように、歩かれる際は職員が付き添って安心して移動ができるようにします。	移動時
			整理整頓をして、歩きやすい環境を整えます。	安心して移動ができるように、部屋や廊下等の整理整頓をします。	移動時
	②関節の機能を維持して、できる動作は自分で続けることが出来る。	令和2年8月1日～令和3年7月31日	医師の診察が受けられるよう支援をします。	カレンダーに回診日を記入し、回診日ということが自分で確認ができるようお手伝いします。	月1回
			運動や散歩をして、関節や筋肉が硬くならないように支援をします。	上田さんと相談をしながら座った状態で足踏みや膝を伸ばす運動をして頂いたり、職員と散歩をして頂きます。	体調安定時
			リハビリ職員による集団体操に参加して頂きます。	午後は痛みが治まりやすいので、上田さんに体調を伺った上で14時からの集団体操に参加し、筋肉や関節をほぐして頂きます。	集団体操開催時
			リハビリ食器や介護用着、介護スプーンを活用します。	リハビリ食器や介護用着、介護スプーンを使い、ご自分でお食事を召し上がる事が出来るように支援をします。	食事時
			寝返りが楽に出来るように、足元に滑り止めマットを使用します。	足元が安定しやすいように滑り止めマットを敷き、足に力を入れやすいように支援をします。	ベッド臥床中
			動作時は、できる限りご自分で力を入れて頂きます。	動作時は力を入れやすい姿勢となるように支援をし、できる限りご自分の力で動かすことができるよう支援をします。	介助時・移動時 活動時
③入浴をして痛みや痺れを緩和させ、快適な日常生活を送る事が出来る。	令和2年8月1日～令和3年7月31日	関節の痛みや痺れがある時は、無理をせずに安静に過ごして頂きます。	関節の痛みや痺れがある時は、無理をせずに安静に休んで頂き、状態を確認をします。	痛みが強い時	
		入浴前の体調を確認をします。	だるさの有無や体温、血圧が普段と大きく異なることがないか確認をし、入浴ができるか看護師とも相談をします。	入浴前	
		体調の良い時は、上着の着替えはご自分で行って頂き、ズボンや靴下の交換は一部お手伝いをします。	袖や裾に手や足を通しやすくように衣類を手渡し、痛みを伴わない範囲で着替えを行って頂き、大変な時は一部お手伝いをします。	着替え時	
		安全に脱衣室や浴室内の移動が出来るように支援をします。	床が滑らないように確認をし、移動や浴槽への出入りは職員が付き添って見守りを行います。	移動時	
		ご自分で身体や髪を洗えるように支援をします。	安全確認をしながら洗う順番を分かりやすく説明し、できる限りご自分で洗うことができるよう支援をします。	洗身、洗髪時	
		入浴後は、ご自分で化粧や身だしなみを整える支援をします。	入浴後は鏡の前に移動をして、ご自分で化粧や肌の手入れをして身だしなみを整えることができるよう支援をします。	入浴後	
生活の中で楽しみを見つけ、毎日を穏やかに、前向きに過ごしたいです。	好きな音楽や趣味を通じて生活の意欲を高め、笑顔で毎日を過ごす事が出来る。	令和2年8月1日～令和3年7月31日	入浴が出来ない時は、手浴・足浴を行います。	痛みが強かったり体調不良により入浴が出来ない時は、手浴や足浴を行い、血流の改善や痺れの緩和を行い、リラクセス出来るように支援をします。	入浴不可時
			好きな音楽が毎日聴けるように支援をします。	CDプレイヤーをベッド脇の台におき、いつでも好きなグループサウンドを楽しく聴く事が出来るように支援をします。	団らん時
			集団レクリエーション活動・行事への参加の支援をします。	参加の意思を確認しながら、レクリエーション活動や行事への参加をして頂き、周りの方と楽しく過ごせるようお手伝いします。	レクリエーション時
			ご家族の面会時は、ゆっくりお話が出来るように支援をします。	ご家族の面会時にゆっくり過ごせるように静かな空間を提供したり、散歩ができるように支援をします。歩くのが大変な時は車椅子を準備を行います。	面会時
			犬や猫とふれあい、リフレッシュ出来るように支援をします。	ご家族の面会時に、庭で犬や猫と触れ合ったり、一緒に散歩ができるよう支援をします。ご希望により写真をお撮りします。	面会時

上田さんは、ご自分で判断し決定することができるため難しい表現を使わず、わかりやすい言葉で作成しました。また看護師として長く勤めてこられた方ですので、介護計画について共に考え、理解できるようにすることで、上田さんの意欲を引き出すよう工夫をしています。また、リウマチにより関節の痛みや、可動制限があり、日々の生活で支障がでる場面がありますので、看護師やリハビリの職員にも意見を聞きながら作成しました。

No7 芦澤理子