
母の介護日記

2023年12月11日からスタート
内田陽子

母は何度も骨折を繰り返しています。そのたびに介護度が重度となります。

2022年12月には病院・老健から自宅に帰った日に転倒して、大腿部頸部骨折で救急入院、老健経由で自宅に帰ってきました。80歳代、要介護2の母の介護がはじまり、毎日が実習ですが、私が工夫、母から学んだことを紹介します。



掲載日：2023年12月15日

科研費（基盤研究C課題番号21K10993内田陽子責任者）
認知症にやさしいデザインを研究しています

食事の工夫

- ・ 母の食事は目につくところに準備、**小さな黒のお盆に置くと果実なども目につきやすい。**
- ・ 水筒内はホットコーヒー（蓋は開けやすくこぼれないほどよい回しで）



- ・ ほうれん草は茹でたら切り、**1回分に分け、サランラップにくるむ。透明なのでわかりやすい。ほうれん草は緑色なので皿は白（色のコントラスト）**

以前はタッパに入れていたが、タッパが半透明で目につきにくい



掲載日：2023年12月15日

飲料水・服薬

- ・ 必要水分量を母の好みのコーヒー・お茶・水を分別準備。
- ・ 透明な容器は常温、保温水筒にはホット
- ・ 「**要注意！ガス・火**」と**注意書きカード**と共に。



- ・ 薬カレンダーから取り出した薬は目に届くようにカードの上に置く。

掲載日：2023年12月15日

転倒予防

- ・手すりは壁に設置式でなく、床に置くタイプ、それを使って一日、母はトイレになんども歩いていく。
- ・手すりの茶色と床が茶色なので、わかりやすく緑のカーペット。それに沿ってトイレに。
「トイレに続くグリーンカーペットと手すり」



・施設では紙オムツ⇒紙リハビリパンツ⇒**自宅では布パンツ**+尿ライナーにした

「漏れちゃあいけんから、度々トイレにいかんといけん。」これが室内リハビリにつながる。杖が無くても、室内は自力歩行になる

掲載日：2023年12月15日

ADL能力：靴下

・靴下に執着がある母は、靴下の履き心地にこだわり、たくさんないと落ち着かない。自由に選択して、靴下をはくための補助具を使用。



・在宅サービスを使わないと、私も仕事ができないので、スケジュール表を提示。

・緊急時の連絡先も色のコントラストでわかりやすく表示



掲載日：2023年12月15日

なじみの物品

- ・ ほぼ配置は変えず、一番上の段に母の大切なもの（自分の母や子供たちの写真・人形）
- ・ 二段目は他の物品に気が散らないように母の好きなバラのタオルをかけておく
- ・ 目についてもOKのものと目に付きたくないものを区別して後者は隠す



掲載日：2023年12月15日