

Ⅲ わたしたちはこうして 口腔ケアに臨んでいます

◆訪問介護事業所の先輩ヘルパーとケアマネジャーに聞きました◆

— 東電さわやかケアポートとしま

答えてくれた人

ヘルパー歴2年
歌丸純子さん

ヘルパー歴3年
箱崎すなほさん



東電さわやかケアポートとしまの皆さん

実際に訪問介護事業所で口腔ケアを行っている先輩ヘルパーへのQ&Aとケアマネジャーからのメッセージをお届けします。

Q 口腔ケアは難しいケアだと聞いているのですが？

A1 目の前でプロの方がケアをしているのを見ましたが、実際に自分がやるとなると勝手にわかりませんでした。

一人ひとり歯並びも違いますし、要領を得るのは簡単ではありませんが、怖がついては前に進めません。

見守りの方、半介助の方、全介助の方と要介護のレベルによってケアのやり方はそれぞれです。なかなか口を開けてくれない人もいます。

A1 自分のケアを「自信満々」で行えるヘルパーはそれほど多くないと思います。口腔ケアに限ったことではありませんが、帰り道に「今日はどうだったかな」「大丈夫かな」と思います。

A2 最も気をつけているのは、利用者の意思を尊重することです。口腔ケアは利用者や円滑な関係が構築されていることが不可欠だと思います。日頃からどれだけコミュニケーションがとれているかが問われるケアでもあると思います。

ケアを受け入れてもらえないときは、決して無理に勧めません。口の周りに触れる程度にしておきます。食後であれば「お口の中がサツパリしますので、うがいをお願いしますか?」といった声かけをします。それも、強制ではなく、誘導する程度です。

Q 訪問した際、利用者の口臭や入れ歯の不具合などに気づいた場合、どうしていますか？

A サービス提供責任者に報告しています。口腔ケアはさり

ビス担当者会議を経て作成されたケアプランに基づく身体介護ですので、ヘルパーがその場で何かをするのはNGです。

Q 「口を開けてもらえなかった」「嫌がられた」などケアの現場で困った経験があったら教えてください。また、その際にどう対応したのかも教えてください。

A ほとんどのヘルパーが「口を開けてもらえない」という経験をしています。サービス拒否されると、ヘルパー自身を拒まれたような気持ちになります。しかし、人は誰でもその日、その時で心のあり様が違います。気分や体調によってケアを受けたくないことがあっても、それは「当たり前」なのだと思うようにしています。

口を開けていただけないときは、スイッチを切り替えるように次回に結びつくような声かけをするようにしています。

Q 在宅利用者の中にも認知症の方が増えていますが、どのようなケアを心がけるべきでしょうか？

A 認知症のない方に比べて、認知症の方はその時々での対応をより臨機応変にすることが必要になってきますが、何よりも重要なのが日ごろの信頼関係だと思っています。

「このヘルパーなら任せられる」と思ってもらえるように、自分自身のスキルアップを図ることを心がけています。

Q 実際に体験した「ヒヤリはつ」とを教えてください。その際、どう対応しましたか？

「まず、サービス提供責任者に報告してください」といいます。「そういった利用者の状態を最も早く詳しく察知できるのがヘルパーなのです」。

利用者の状態によって、ケアマネジャーは訪問歯科診療を依頼することもあります。サービス担当者会議を経て作成されたケアプランは、利用者ごとに異なります。ヘルパーが口腔ケアを行う場合、訪問歯科医師や歯科衛生士の指導を受けることが不可欠です。

阿部さんによると、東電さわやかケアポートとしまでは、研修を受けた後、初回もしくは数回目の訪問までサービス提供責任者が同行するそうです。

所属する事業所がそうしたフォローを行っていない場合、サービス提供責任者に申し出て、自発的に実地指導の機会を設けてもらうようにしましょう。

「口を開けてもらうこと一つにもポイントがあります。また、歯のない方や嚥下が困難な方のケアなど専門家から学ぶことは少なくありません」(阿部さん)。

A1 舌を磨いたほうがよいと指導された利用者の舌を磨いていたところ、「オエッ」となってしまい、ひやりとしました。ブラシを少し奥まで入れ過ぎたようです。「せっかくなのだから」と気合をカラ回りさせてしまったのが原因です。しっかりと「加減」することが大切です。

A2 ブラッシングをしていたら、出血しました。事前に歯科衛生士から「血が出ても驚かないように」と指導されていたのですが、やはりドキドキしました。「血が止まらないのでは」と思う利用者もいますが、ケアを2週間ほど続けると、ほとんどの方の出血が治まります。膿を出しているのだとわかってからは、血を見ても大丈夫になりました。

新人ヘルパーに励ましてアドバイスを!

口腔ケアを実践する際に最も大切なのが「焦らない」ことだと思います。ヘルパーの焦りは利用者には伝わりません。この場合の「焦り」はヘルパー主体であり、利用者の気持ちに

寄り添えていないことになり。利用者の意思を最優先に位置づければ、「焦り」は自然となくなります。

「わたしだからダメなんだ」と思わないようにしています。そのとき、ケアを実践できなくても必ず、次があります。次がなくても、その次がある。訪問介護に携わる者として大切なのは、「常に前向き」であることではないでしょうか。

まとめ

顔が違うように口の中も一人ひとり異なります。その方に合った適切な口腔ケアを行いましょう。

口腔ケアは特別な訪問介護サービスではありません。日ごろのコミュニケーションと信頼関係を構築することで、スムーズなケアが実践できるはずです。

ケアマネが語る口腔ケアの「重要性」と「上達の「コツ」

「口腔ケアは口の中のトラブルを防ぐだけでなく、命をおび

