

介護士がやってはいけないスピーチロック



今回の対象は、

身体拘束の研修を考えている方

です。

**なぜ、身体拘束をしてはいけないのか？ 身体拘束をする
と・・・**

- 身体的なダメージ
- 精神的なダメージ
- 社会的なダメージ

を利用者様に与えることになります。

身体的ダメージ

体の動きを制限されることで、筋力低下や褥瘡の悪化で利用者様のADL(お体の状態)を悪化させてしまいます。さらに、「ベット柵で囲む」などをしていると、利用者様が無理に越えようとしてベットから転落するなどの予測していない事故が起こることもあります

精神的なダメージ

身体拘束を続けていると「もう死にたい」「なんで好きにさせてくれないの?」と精神的なダメージを利用者様に与えることとなります。せん妄などの認知症状が悪化するリスクも上がります。

社会的なダメージ

身体拘束を続けると褥瘡の悪化など、身体の状態が悪化し、本来不要であった医療的なケアが必要になったりします。利用者様本人への経済的な負担を増やしたり、今まで行けていた買い物外出が行けなくなることで社会参加の機会を失うことにつながります。



身体拘束を続けると、利用者様のQOL
(「生きててよかったなー」と思える状態)が低下します。

身体拘束をするのではなく、**利用者様が納得できるケアを心がける**ことが身体拘束を避けるポイントです。

止むを得ず身体拘束をする場合に満たさなければいけない 3つの要件

暴れる、行方不明になる可能性が高いなどやむを得ず身体拘束をしないといけない場合があります。身体拘束を実施するには3つの要件を満たさないと「高齢者虐待」あるいは「不適切なケア」とみなされることがあります。

身体拘束の3つの要件

- 切迫性:本人または他の利用者の生命または身体が危険にさらされる可能性が高いとき
- 非代替性:身体拘束以外に代替する介護方法がないこと
- 一時性:身体拘束は一時的なものであること

身体拘束は3要件全てを満たしていた場合。

①職員全体で会議、教育（本当に身体拘束が必要かを検討する）

②家族様の同意
を経て実施されます。

身体拘束は利用者様のその後の人生を大きく変化させるので、極力実施しないでおきたいところですね。

【どんなことが身体拘束になるの？】

- ベットの四方をベット柵で囲む。
- 自分では脱げないつなぎを着せる。(チャックに鍵がついているもの)
- 利用者様の体を抑える。
- 徘徊しないように、車椅子や椅子、ベッドに体幹や四肢をひも等で縛る。
- 転落しないように、ベッドに体幹や四肢をひも等で縛る。
- 皮膚をかきむしらないように、手指の機能を制限するミトン型の手袋等をつける。
- 車椅子や椅子からずり落ちたり、立ち上がったりにしないように、Y字型抑制帯や腰ベルト、車椅子テーブルをつける。
- 立ち上がる能力のある人の立ち上がりを妨げるような椅子を使用する。
- 他人への迷惑行為を防ぐために、ベッドなどに体幹や四肢をひも等で縛る。
- 行動を落ち着かせるために、向精神薬を過剰に服用させる。
- 自分の意思であけることのできない居室等に隔離する

利用者様が落ち着かないからと、「実は身体拘束になっていた」ということがよくあります。どんな状況になったときに、これらを利用者様にやってしまう（やりたくなくて

しまうか) 職員同士で話し合うと利用者様への「不適切なケア」をしないための参考になります。

スピーチロック



- ちょっと待ってください。
- 座っていてください。
- ご飯を全部、食べてください。
- 立たないでください。
- そんなことはやめて下さい。

これらの言葉は「利用者様の動きを制限する」言葉です。一般的に「スピーチロック」と言います。

「そう言えば、私使っているかも？」と心当たりがあるのでは？

【スピーチロックの言葉を使ってしまう場面】

- 業務が忙しいとき
- 介護士自身の体調が悪かったり、メンタルが落ち込んでいる時。

- 対応困難な(セクハラや暴言暴力がひどいなど)利用者様がいる。
- 予測不能な状況に追い込まれたとき

利用者様の気持ちが落ち着かない時、職員に心の余裕がない時にやっけてしまいがちです。

【スピーチロックを避けるために】

スピーチロックってなんとなく避けないといけない言葉。でも、全く使わないのって難しいですね？

- ちょっと待ってください。
- 座っていてください。
- ご飯を全部、食べてください。
- 立たないでください。
- そんなことはやめて下さい。

これらの言葉を「スピーチロック」にしないようにするには

「なぜそうするのか？」を利用者様に理由説明をする。

ただ「待ってください」だけだと利用者様は「なぜ、あなたを待たないといけないの？」という気持ちになるだけです。実は転倒を防ぐのには逆効果。私たちも何のために待っているか分からないことを待つことはできないですね？利用者様にとっても「なぜそうしないといけないのか」分からないのに待つことはできません。



完全にはスピーチロックをしない様にするのは難しいです。

そのことを、前提に考えながら**利用者様へ**の**声かけの仕方を工夫**（納得していただける**声かけ**）していきましょう。

スピーチロックのロールプレイをしよう!



身体拘束のダメージとは言ってもその立場
にならなければ理解できません。
ロールプレイ（寸劇みたいなもの）をする
ことで、**利用者様の気持ちや身体拘束をし
なければならない状況になった介護士の感
情の動きを理解しましょう。**

同じ排泄介助でも、利用者様が感じる感じ方と介護士が感じる感じ方は全く違います。ロールプレイをすることで利用者様の気持ちやその状況になった介護士の心の動きを理解できます。

【ロールプレイ(寸劇)のルール】

- 最低2つのグループに分ける。
- グループで役割を決める。役割は、利用者様役、介護士役、発表者(第三者)、まとめ役は必ずつける。
- ロールプレイの最初と最後は拍手する。ロールプレイ中は、私語厳禁。ロールプレイの観察に集中する。
- **否定をしない。**
- 割り当てられた役になったつもりで演じる。
- 事例はいい例、悪い例を実施する。

- ロールプレイを見ていた方のグループのメンバーは**全員必ず感想を発表**する。
- みんな仲良くロールプレイをしましょう。

【ロールプレイの流れ】

1. 配役を決める
2. 細かい設定を決める。
3. 一度、ロールプレイの練習をする
4. 本番
5. 相手のグループが感想を言う。
6. 相手のグループのロールプレイを実施
7. 自分のグループが感想を言う
8. 司会者がまとめる。

ロールプレイの状況設定をつけておくので参考にしてください。

(利用者様役の状況)

Aさん(85歳、男性、妻と息子夫婦の4人暮らし)

アルツハイマー型の認知症(中程度) 短期記憶が著しく低下している為、数秒前に言ったことなどをすぐ忘れてしまいが、職員が話している内容は理解はできる。杖にて自力歩行されるが、最近下肢筋力の低下が著しく今月だけで2回もデイサービスで転倒されている。要歩行介助。ご本人は転倒されていることは忘れてる。

元々、マラソンなどのスポーツを趣味にされている。

気になることがあるとすぐに自分で歩行されようとする。

立ち上がりが頻回に見られる。

(ロールプレイの場面設定)

介護士Bは、帰宅前の排泄介助中だった。あと、十分で3人の利用者様の排泄介助をしないと帰りの送迎が始まる状況だが、3人合わせて早くても10分以上かかる介助に時間がかかる方たちである。

その時、利用者様A様は自分は何時ごろに帰るのがとても気になり頻回に立ち上がりが見られる。

介護士Bは都度、「16時にお送りしますよ。」と言っているが、A様はすぐに忘れてしまう為頻回に立ち上がりが見られる。

この状況の中で、介護士B役の方は利用者A様役の方にスピーチロックしてください。

(悪い例)



櫻絢音 (利用者様役)

あの一。
(立ち上がろうとする)

あっ！！
Aさんが立ってる。
この前も帰宅の訴えが強くて転倒した
のにっ！！



櫻アリス (介護士役)



櫻絢音 (利用者様役)

あの一、まだ帰れんのやろか？

Aさん立たないでください。
この前も転倒したでしょ？



櫻アリス (介護士役)



櫻絢音 (利用者様役)

今日、お客さん来る予定なんやけどまだ帰れんのやろうか？
(また、立とうとする)

だから、こけてはいけないから座って
てください。

もうちょっとしたら、車で送っていく
ので。

(無理やり座らせようとする。)



櫻アリス (介護士役)



櫻絢音 (利用者様役)

あっ！！

(良い例)



櫻鞠音 (利用者様役)

あの一。
(立ち上がる)

この前もAさん、立ち上がって転倒しているわ。
この時間になると、帰宅願望が強くなって立ち上がりがよく見られるわ。
とりあえず、Aさんのお話を聞かなくては。



櫻琴音 (介護士役)

Aさん、どうされました？



櫻鞠音 (利用者様役)

今日お客さんが家に来るから早く帰らせて欲しいんやけど。
もう歩いて帰ろうかな？

Aさんのお家までは、歩いて帰ると1時間以上かかるので、ここの車で送っていきますよ。
今、車の準備をしています。
コケると痛いし、怪我したら家ではなくて病院に行かないとけなくなるから、こちらのお席に座っていただけますか。



櫻琴音 (介護士役)



櫻鞠音 (利用者様役)

そうか、10分したら車で送ってくれるんやね。
どこで待ってたらいいんやろうか？

こちらでお待ちください。
帰りのお車が準備できたらお送りします
よ。



櫻琴音 (介護士役)

ずっとたったままだと疲れるので、
おかけになってお待ちいただけません
か？



櫻琴音 (介護士役)



櫻絢音 (利用者様役)

うん、わかったわー。
ここで座って待とくわー。

ロールプレイの感想

