

事業所名 グループホーム小町

運 営 推 進 会 議 等 開 催 報 告 書

開催日時 令和 8 年 6 月 26 日（金）14 時 00 分～14 時 45 分		
参 加 者		議 題
利用者	0 名	1 行事報告
利用者家族	0 名	2 今後の行事予定
地域住民の代表者	1 名	3 入居者様状況報告
市職員	1 名	4 身体拘束適正化検討委員会
地域包括支援センター職員	1 名	5 質疑応答・感想
事業所	3 名	6 次回会議開催予定日
会 議 録		
1. 行事報告について 《2026 年 5 月》 ・13 日…母の日行事を行いました。手作りのカップケーキとメッセージ付カードをプレゼント致しました。 ・18 日…BCP(業務継続計画)訓練を行いました。今回は災害級の大雨を想定した計画訓練(机上訓練)をしました。 ・18 日…消防避難訓練と消火訓練を行いました。入居者様に協力して頂き、消火訓練まで無事にケガもなく終わりました。 《2026 年 6 月》 ・17 日…BBQ イベントを行いました。ホットプレートを利用してお肉、野菜、焼きそばなどを焼いて楽しく食事をすることができました。 ・21 日…ネパール料理イベントを行いました。人参、ドライフルーツ、牛乳、砂糖を使用した「ハルワ」という定番のスイーツを召し上がって頂きました。 ・22 日…感染症委員会と訓練を行いました。今回は「食中毒・台所での食中毒対策」について行いました。 ・23 日…訪問理美容がありました。 2. 今後の行事予定 《2026 年 7 月》 ・七夕行事を行う予定となります。		

3. 入居者様状況報告

- ・入居者様 9 名 （男性入居者 0 名 女性入居者 9 名 ）
- ・平均年齢 89 歳 （最低年齢者 84 歳）（最高年齢者 99 歳）
- ・平均要介護度 3.4

4. 身体拘束適正化検討委員会

議題 「トイレ頻回の方に対する身体拘束を行わないための介護」

身体拘束は「高齢者虐待防止法」や厚生労働省のガイドラインで原則禁止とされています。高齢者のトイレの回数が多くなる(頻回)原因は主に 2 つあると思います。

- ① 加齢による身体的な変化
- ② 病気や生活習慣の影響

そして認知症の周辺症状がある高齢者のトイレ頻回の場合、①と②が複雑に絡み合っているケースがあります。日頃から体調の変化を観察することがとても重要になってきます。

日本泌尿器科学会では一般的に日中は 8 回以上、夜間就寝中は 2 回以上の排尿があると「頻尿」と定義しています。この定義を元にして、なぜトイレ頻回が起きるのか具体的な理由を考えました。

◆加齢に伴う身体の変化

- ・膀胱の容量の変化：年を重ねると膀胱の柔軟性が低下して、若い頃よりも少ない尿量で尿意を感じやすくなります。
- ・ホルモンの減少：夜間の尿量を抑える「抗利尿ホルモン」の分泌が減る為、夜間に多尿になりやすくなります。
- ・睡眠の質の低下：眠りが浅くなっていき、途中で目が覚めるとそのたびに脳が尿意を意識してトイレに行きたくなります。
- ・下肢のむくみ：日中に下半身に溜まった水分が夜間、横になることで血液に戻り、夜間に多量の尿として排出されることがあります。

◆頻尿を引き起こす主な疾患(病気)

- ・過活動膀胱：膀胱に十分な尿が溜まっていないのに膀胱が勝手に収縮して激しい尿意に襲われます。男女共通です。※切迫性尿失禁もそのひとつです。
- ・前立腺肥大症：大きくなった前立腺が尿道を圧迫して尿がスッキリ出きらずに残尿

感が残る為、すぐにトイレに行きたくなります。男性のみです。

- ・骨盤底筋の衰え：膀胱を支える筋肉が緩むことでお腹に力が入った時に尿が漏れやすくなったり、尿が近くなったりします。女性のみです。

- ・内科的、代謝的疾患(糖尿病・心不全)：糖尿病による口の渇きで水分やジュースなど多く摂りすぎたり、心機能の低下で体に溜まった水分が夜間に尿として排出されたりします。

◆その他の要因

水分の過剰摂取：脱水症や脳梗塞予防を意識しすぎるあまり、必要以上に水分を摂りすぎているケースがあります。

認知症の症状、心理的要因：不安、焦り、イライラあるいは時間や場所の間隔や認識が変化することで何度もトイレに行きたくなる行動が見られます。

薬の副作用：高血圧やむくみの治療で使用する利尿剤などの影響で尿量が増えている場合があります。

◆介護現場で良く起きるトイレ頻回による事故や身体拘束

トイレ頻回による事故は介護現場ではよくあります。例えば車いすからの立ち上がりによる転倒・転落や深刻な人手不足によって対応が疎かになるなどです。他には安全面ばかり考えすぎて転倒・骨折防止の為に入居者の行動を制限する拘束を選んでしまったり、夜間に何度も起き上がってくる入居者に対して対応しきれなくなってしまうと職員の心身の疲弊が不適切なケアや拘束を生む温床となるなどがあります。

その様な現象が起き始めると「ベッドから動けない様に縛る・手足を固定する」「車いすにベルトで固定する」といった発想により身体拘束が起きてしまい、身体拘束の重大な原因になります。トイレ頻回による身体拘束が起きている所ではこのようなことが引き金となつてると想定できます。

◆トイレ頻回による身体拘束を未然に防ぐ対応方法

- ・排泄表を使ってパターンを見える化する

誰が何時にどのくらいの尿や便がでているかを24時間毎日記録します。本当に尿がでているのか、出ていないのに尿意を感じているのかを分析することができます。その結果その人の排泄パターンやリズムを把握することができて先回りのトイレ誘導やお声掛けが可能となります。関わる全ての人把握し、分析ができるようになります。

- ・医療との連携

前立腺肥大や過活動膀胱などの病気が原因であれば医師に相談をして指示を頂いた

り、適切な投薬治療などによってトイレの回数を劇的に減らせる可能性があります。

・施設全体での組織的な取り組み

一人の職員に負担を押し付けずに統括責任者、管理者、ケアマネジャーや医師、看護師、薬剤師も含めたチームアプローチで「どうすれば身体拘束をせずに安全を保てるのか」の代替案を検討します。そうすることで排泄ケアの質の向上が期待できます。

◆まとめ

トイレ頻回の方に対して身体拘束をしてしまうと、本人の筋力も低下していきますし、認知症の症状のさらなる悪化にもつながります。場合によっては最悪な悪循環になってしまいます。トイレ頻回なのは様々な理由や原因があります。場合によっては身体的な病気かもしれない為、必ず日々の申し送り、施設会議、ケアマネジャーや上司、医師などに相談をして一人で抱え込まずに取組事が大切です。グループホーム小町ではこれからも身体拘束をせずに取り組んで支援を続けていきます。

5. 質疑応答・感想

【質問】消防避難訓練において消火訓練を実施したとあるが、どのような方法で行ったか。また、その際に消防署の職員による立会はあったか。(民生委員様)

→消防署から訓練用の消防器具を借りて行いました。職員だけでなく利用者様も実際に消火器を使用してもらい、訓練しました。消防職員による立会はありません。(グループホーム小町)

【質問】BCP 訓練はどのような方法で実施したか。(地域包括支援センター様)

→机上での訓練を実施しました。災害時に必要な物品や、ハザードマップを用いた避難経路・避難場所の確認等を行いました。(グループホーム小町)

【質問】車いすで生活されている利用者様はいるか。(地域包括支援センター様)

→車いすを使用している利用者様は2名いらっしゃいます。車いすは移動手段として使用している為、食事の時間などは椅子に移っていただくようにしています。歩行が不安定になってきている利用者様もできるだけ自分で歩く機能が維持できるよう、手引歩行や歩行器歩行など行い自立支援に努めています。(グループホーム小町)

【質問】頻尿についての話があったが、排泄に問題があればおむつを使用したりしますか？(民生委員様)

→利用者様の状況に応じて使用したりすることもあります。ただし、おむつやリハビリを使用していても基本はトイレでの排泄を目指しています。特に日中は排泄チェック表を活用して利用者様ごとの排泄パターンを把握し、適切なタイミングでトイレに行くことで失禁を減らすことができるよう支援しています。入居前におむつで排泄していた方も、入居後に徐々に布下着へと移行できたという事例もありました。(グループホーム小町)

【質問】 自宅で介護をしている。医師より本人に水をたくさん飲ませるよう指導をうけているものの頻尿のことを考えると難しい。どのような工夫ができるだろうか。（民生委員様）

→以前頻尿がある入居者様に対して、まずは排泄チェック表を作成し排泄パターンを把握しました。次に骨盤底筋運動（失禁予防運動）をケアプランに組み込み、毎日実施することで徐々に落ち着いたという事例がありました。介護者のみでなく各関係機関に相談したり連携したりすることも大切だと考えています。（グループホーム小町）

6. 次回会議開催予定日

2026 年 8 月 28 日（金） 14:00～ 開催予定となります。