

事業所名 グループホーム雅

## 運 営 推 進 会 議 開 催 報 告 書

開催予定日時 2026年7月17日(金) 14時～14時30分

| 参 加 者 (照会依頼含む)  | 議 題            |
|-----------------|----------------|
| 利用者 0名          | 1 利用者様状況報告     |
| 利用者家族 1名        | 2 行事報告         |
| 地域住民の代表者 1名     | 3 身体拘束適正化検討委員会 |
| 市職員 1名          | 4 質疑応答         |
| 地域包括支援センター職員 1名 | 5 次回開催予定日      |
| 事業所 3名          |                |

## 会 議 録

## ① 利用者様状況報告

男性1名、女性8名の計9名様が入居しています。

最年長：女性103歳 最年少：女性83歳

平均年齢 90.7歳

## 要介護度

要支援 2…0名 要介護 1…2名 要介護 2…1名 要介護 3…2名

要介護 4…4名 要介護 5…0名

平均要介護度 2.8

## ② 行事報告

5月18日利用者様1名の誕生日会

職員、手作りのバナナパンケーキと色紙、皆様の歌で86歳の誕生日をお祝いしています。

6月5日…父の日

職員、手作りのネパール料理を提供いたしました。チキンカレー、ほうれ草、ナス炒め、トマトのピクルス、レンズ豆のスープ

6月6日…利用者様1名の誕生日会

手作りバースデー色紙、バースデーケーキ、皆様の歌で103歳の誕生日をお祝いしています。

7月5日…利用者様1名の誕生日会

手作りパンケーキと色紙、皆様の歌で95歳の誕生日をお祝いしています。

## ・予定行事

7月20日、お好み焼き

8月、花火

9月、利用者1名の誕生日会、敬老会

### ③ 第 50 回 身体拘束適正化検討委員会…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

トイレの回数が多い状態は一般的に「頻尿」と呼ばれ、1 日（朝起きてから就寝まで）に 8 回以上トイレに行くことが医学的な目安とされています。

#### トイレが頻回になる原因

高齢者がトイレの回数が多く（頻尿）なる主な原因は、「加齢による体の変化」「病気・薬の影響」「生活習慣」の 3 つです。

加齢による変化：膀胱が硬くなり、溜められる尿の量が減るほか、夜間に尿を抑えるホルモンが減って尿が作られやすくなります。

病気や薬の影響：男性は「前立腺肥大症」、女性は「過活動膀胱」や「膀胱炎」が多く、心臓病や降圧剤（利尿剤）なども原因になります。

生活習慣：水分やカフェイン・アルコールの摂りすぎです。

#### 認知症によるもの見当識障害・記憶障害

認知症による見当識障害や記憶障害が原因でトイレばかりに行くケースがあります。

見当識障害によって時間と場所の感覚が鈍くなり、かつ記憶障害によって前に起きた出来事を忘れてしまっている状態のため、トイレを訴える、トイレに何度も行く事に繋がります。

記憶障害：「トイレに行ったこと」自体を忘れてしまい、短い間に何度も行こうとしま

見当識障害・不安：時間や場所の感覚が曖昧になることで、「漏らしてはいけない」という強い不安感から尿意を頻繁に感じてしまいます。

だるさや退屈：特にすることがない、退屈な時間が長いために、気を紛らわせる目的でトイレに行こうとすることがあります。

#### 身体拘束に繋がってしまう原因

- ・ トイレまで一人で行けない…場所が分からない、歩行困難…転倒の恐れがある、車椅子への移乗、付き添いなど介助が必要。
- ・ トイレで上手く排泄できない…パット交換、ズボンの上げ下げ、汚染した衣服の更衣介助、汚染物の処理など、介助が必要。
- ・ 不潔行為がある…便を触るなどの行為がある方には、見守り介助が必要。

## 具体的な対策

### 具体的な対策

#### 1. 水分・食事の摂り方を見直し

### 具体的な対策

**日中の水分補給：** トイレを気にして水分を控えると脱水症状や便秘を招きます。日中はしっかりと水分を摂りましょう。

**夜間の水分制限：** 就寝の 3～4 時間前からは水分や水分の多い果物などを控え、コップ 1 杯程度に抑えましょう。

**利尿作用のある物を避ける：** カフェイン（コーヒー、緑茶）やアルコールには利尿作用があるため、夕方以降は控えるのがベストです。

#### 2. 筋肉を鍛えるトレーニング

**骨盤底筋体操：** 尿道や肛門をキュッと締めて緩める運動を繰り返すことで、膀胱や尿道を支える筋肉を鍛えます。

**ふくらはぎ体操：** 日中に足に溜まった水分は、夜間に心臓に戻ると尿になり、夜間頻尿の原因になります。第二の心臓と呼ばれるふくらはぎの筋肉を刺激して、血流を改善します。

#### 3. 体を温め、睡眠環境を改善

**下半身を冷やさない：** 冷えは膀胱を刺激し、頻尿を悪化させます。入浴時は湯船に浸かり、足元を温かく保ちましょう。

**適度な運動：** 夕方や日中の軽いウォーキングは、足に溜まった水分を血管に戻し、夜間の尿量を減らす効果があります。

### 認知症の方への対応

**記憶障害、見当識障害などが原因で何度もトイレに行くケースがあります。**

- ・ **認知症治療薬の影響：** アルツハイマー型認知症の治療薬（コリンエステラーゼ阻害薬など）によって、排尿機能に影響が出てトイレが近くなる（頻尿になる）ことがあります。
- ・ **他の併用薬の影響：** 脳の興奮を抑える薬（抗精神病薬など）に含まれる「抗コリン作用」も排尿障害を引き起こす原因となります。
- ・ **否定せず対応する：** 認知症の方が頻繁にトイレへ行く場合、「さっき行ったばかり」と否定するのは逆効果です。不安や混乱、失敗したくないという心理から訴えていることが多いため、本人の気持ちを否定せず、受け入れて安心させる対応が最も大切です。

## グループホーム雅での対応

- ・付き添いが必要な利用者がトイレ頻回でも付き添いを行っています。
- ・水分記録、排泄記録
- ・排泄物の確認
- ・先生へ報告、相談
- ・否定しない
- ・他の事に意識を向ける
- ・下肢運動など

### 事例

要介護 2 94 歳 93歳 女性

4 月 10 日、転倒により、陶生病院に入院、手術されて 5 月 2 日、退院。施設内の移動は、歩行不安定の為、歩行器を使用、感知センサー、付き添い、一部介助を行っていました。3日からトイレに行かれる事が多くなる。一日、119回トイレに行かれています。先生へ連絡、膀胱炎の可能性がある為、抗生物質の薬が処方されましたが、トイレに行かれる回数は変わらなかったですが、徐々にトイレ回数は減ってきました。6月に入るところには、20 回以下に落ち着かれました。

### ⑤ 質疑応答

特になし

### 6 次回開催予定日

2026 年 9 月 18 日 (金) 14 : 00～

## 考えられる身体拘束

- ・ ベッドを柵で囲んで
- ・ 椅子やベッドに縛る
- ・ オムツにしてしまう
- ・ トイレに座らせたままにする
- ・ 水分を飲ませない
- ・ 言葉による抑制
- ・ トイレに連れて行かない
- ・ 暴力、暴言

