

# 独居老人の日常生活動作の不都合とその対処方法

山本 広美<sup>1)</sup> 古川 直美<sup>2)</sup> 佐藤 弘美<sup>1)</sup> 宮本千津子<sup>1)</sup>  
池田 由紀<sup>3)</sup> 橋本麻由里<sup>4)</sup> 小野 幸子<sup>5)</sup> 坂田 直美<sup>2)</sup>

## 要 旨

加齢により日常生活動作の不都合が増えてくることが予測される独居老人に対して、セルフケア能力が発揮できるような援助方法が求められている。筆者等が行った100名の独居老人に対するセルフケアの実態の面接調査から、援助方法を検討するために、日常生活動作に対する不都合とその対処方法を分析した。

対処方法を【行動を工夫・変更する】、【行動を日常生活に不都合のない範囲に制限する】、【なんとか今までの行動を継続する】、【他者の支援を得る】の4つの性質に分類できた。

援助方法として、①独居老人がどのような対処方法をとっているのかを知り、その決定に影響した背景に配慮しながら、援助方法を考える。②対処方法について、専門家の視点から独居老人のおかれている状況やその対処方法が生命や生活に及ぼす影響をアセスメントし、独居老人が状況判断できるような情報提供を行い、その決定を支援し、生命や生活に及ぼす影響が広がらないように援助する。

キーワード：独居老人、セルフケア、日常生活動作、対処方法、援助方法

## I. 緒 言

人口の高齢化や核家族化の進展に伴い、独居老人が増えており、独居老人の健康生活をどの様に支援するかが重要な課題となっている。

筆者等は、老人のセルフケア能力の活用・開発を支援するための援助技術を開発する事を目的に、その基礎研究として、独居老人のセルフケアの実態を調査した<sup>1)</sup>。その中で、独居老人は、加齢による症状や生活上の不都合を体験しながらも、自己の状況を把握し、セルフケアの目的に基づいてセルフケアの目標を設定し、セルフケア行動を決定し、問題に対処していることが明らかになった。その対処方法をみると独居老人の様々な工夫の跡から、独居老人のセルフケア能力の高さがうかがわれた。また、坂口<sup>2)</sup>も、老化による身体的・精神的機能の衰えにともなってセルフケア活動ができなくなることはある

が、その老人が長年やって来た方法で、その人のセルフケア活動をコントロールしていく能力は維持されており、セルフケア能力全体が衰えるのではないと述べている。しかし、老人のセルフケア能力に視点を当て、老人がとっているセルフケア行動や援助方法について述べている文献はほとんどなかった。加齢により、日常生活動作の不都合が増えてくことは予測される所であり、独居老人のセルフケア能力が十分発揮できるような援助方法が求められる。独居老人が日常生活動作の不都合に対して、とった対処方法には、独居老人がその行動をとるに至った背景が影響していることから、対処方法を分析していくことで、独居老人の持っているセルフケア能力を活かした援助方法が見いだせるのではないかと考えた。

そこで、本研究では独居老人の不都合に対する様々な対処方法を明らかにし、独居老人の持っているセルフケア能力を確認し、その対処方法を分析することで、独居老人への援助方法を検討する。

## II. 用語の定義

本研究は、オレムの基本概念<sup>3)</sup>に依拠しているもので、それぞれの用語に関するオレムの考えを述べる。

- 
- 1) 川崎市立看護短期大学
  - 2) 岐阜県看護大学設立準備課
  - 3) 三重県立看護大学
  - 4) 鈴鹿回生総合病院
  - 5) 香川医科大学医学部看護学科

## 1. セルフケア

生命や健康、安寧を維持するために、各個人が自分自身のために自分自身で開始し、遂行する諸活動の実践であり、その活動は、自分の健康状態を理解するための理性と適切な行為を選択する意思決定の技術とが要求される能動的なもので、年齢や成熟状態、文化など、多くの要因の影響を受ける。

## 2. セルフケア行動

個人の生命や健康、安寧を維持するために個人が実施する行動であり、個人が生活するために個人が実施する行動であり、個人が生活する文化的背景、習慣によって学習されるものである。行動は、個人の年齢や健康、外的、内的刺激に対する各人の決断・反応様式に影響を受け、更に個人の価値観及び目標がセルフケア行動の選択及び遂行に影響を与える。

## Ⅲ. 対象と方法

対象は、M県とK県に在住している70～85才の独居老人で、認知機能障害がなく、1時間から2時間程度の面接調査にたえるだけの体力を有する人で、調査の同意がえられた100名である。

M県においては、研究メンバーの1人が既知のS地区民生委員を通じて、同地区内での調査許可を受け、対象の抽出及び調査への同意確認は民生委員に依頼した。

K県に於いては、K市の健康福祉局を通じて、T地区の高齢者福祉課を紹介され、対象のリスト作成を依頼し、調査への同意確認は、研究メンバーが本人に電話で行った。

調査期間は平成8年9月～平成10年5月である。

調査方法は、80の質問項目からなる半構成の質問票を用いた面接調査である。質問票の内容は、一人暮らしをしている高齢者自身が、自己のニーズをどのように把握し、どのような目標やニーズを基に、セルフケアを実施しているのかを、対処方法、判断根拠とともに把握するものである。

本研究では、独居老人がセルフケア行動をとる理由を述べている質問項目の中から、日常生活動作に何らかの不都合が生じた際の対処方法に関する項目に焦点をあてて、分析した。

## Ⅳ. 結 果

### 1. 対象の概要（図1）

対象の性別は、女性84名、男性16名であった。年齢区分は70～74才が51名、75～79才が32名、80～84才が17名であった。独居期間は、5年未満が34名であった。住居は持家82名、借家18名であった。独居の原因は、同居していた配偶者・親・子供との死別78名、子供の独立13名、未婚・離婚7名であった。現在通院中の者は77名であった。なんらかの福祉サービスを活用している者は23名で、その内訳（複数回答）は、ヘルパー活用者16名、給食サービス活用者10名、デイケア活用者6名、訪問看護活用者3名、入浴サービス活用者2名であった。

性別	女性 84名		男性 16名	
年齢	70～74歳 51名		75～79歳 32名	80～84歳 17名
独居期間	5年未満 34名	5～9年 25名	10年以上 37名	無回答 4名
住居	持家 82名		借家 18名	
独居の原因	死別 78名		子の独立 13名	未婚・離婚・その他 7名 2名
現在通院中	はい 77名		いいえ 23名	

図1 対象の概要

### 2. 日常生活動作の不都合とその対処方法

日常生活動作に不都合があると答えた者は、階段42名、買い物31名、屋外の掃除28名、部屋の掃除25名、布団の上げ下ろし25名の順に多かった（図2）。

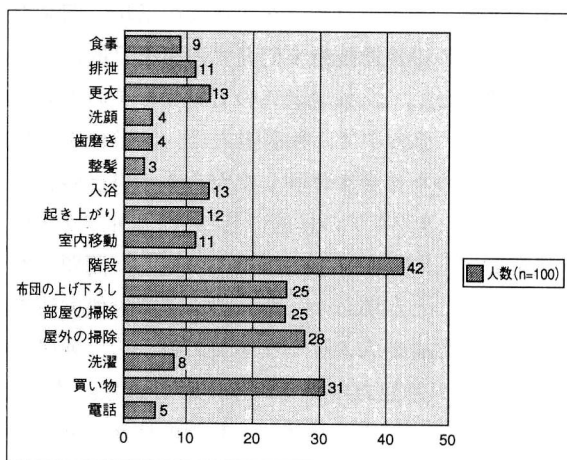


図2 日常生活動作に不都合のある人

日常生活動作に不都合があると答えた者が10名以上の項目について、不都合の内容と対処方法について整理した（表1）。

#### （1）階段の上り下りに不都合が生じた場合

階段の上り下りに不都合があると答えた者は42名

であった。不都合の内容は、足の痛み・疲れる23名、足が上がらない7名、ふらつく・転びそう7名であった。不都合に対する対処方法は、手すりの活用16名、ゆっくり行う10名、階段を避ける6名であった。

(2) 買い物に不都合が生じた場合

買い物に不都合があると答えた者は31名であった。不都合の内容は、重いものが持てない19名、歩行困難6名であった。不都合に対する対処方法は、他者に依頼18名、リュックやショッピングカートといった道具の活用4名、重いものは買わない・何回

表1 日常生活動作の不都合の内容と対処方法 ( ) 内の数字は人数

不都合のある日常生活動作	不都合の内容	対処方法：①行動を工夫・変更する、②行動を日常生活に不都合のない範囲に制限する、③なんとか今までの行動を継続する、④他者の支援を得る
階段(42)	足の痛み・疲れる(23)、足が上がらない(7)、ふらつく・転びそう(7)、バスのステップ困難(1)、二重に見える(1)、無回答(3)	①17名：手すりの活用(16)、運動靴の使用(1) ②6名：階段を避ける(6) ③14名：ゆっくり行う(10)、注意する(2)、疲れたら休む(2) ④0名 その他(2)、無回答(3)
買い物(31)	重いものが持てない(19)、歩行困難(6)、疲労・息切れ(2)、自分で行けない(2)、買ったものを忘れる(1)、その他(1)	①5名：リュック・カートの活用(4)、メモをとる(1) ②5名：重いものは買わない・何回かにわけて買う(4)、休みながら行う(1) ③0名 ④18名：他者に依頼(18) その他(3)
屋外の掃除(28)	草むしり・芝刈り(16)、庭木の手入れ(5)、息切れ(2)、家屋の修理(1)、その他(4)	①0名 ②7名：少しずつ行う(7) ③8名：対処しない(5)、なんとか自分で行う(3) ④10名：他者に依頼(10)、その他(3)
部屋の掃除(25)	腰痛出現・疲れる(16)、部分的(高い所・細かい所)にできない所がある(7)、その他(2)	①4名：道具(掃除機を使う・ほうきにかえる)の工夫(4) ②5名：回数を減らす(3)、少しずつ行う(2) ③1名：対処しない(1) ④13名：他者に依頼(13) その他(2)
布団の上げ下ろし(25)	布団を片づけられない(14)、干せない(6)、腰痛・肩痛の出現(3)、無回答(2)	①9名：軽い布団にする(5)、干し方(脚立使用・室内・乾燥機)の工夫(3)、コルセットの使用(1) ②4名：布団をしまわない(4) ③5名：対処しない(4)、腰をたたく(1) ④7名：他者に依頼(7)
更衣(13)	姿勢を保つことが難しい(6)、腕があらがない(3)、細かい動作ができない(3)、足が曲がらない(1)	①4名：座って行う(2)、椅子の使用(1)、触って確認する(1) ②1名：はきにくいものを避ける(1) ③6名：なんとか自分でする(3)、ゆっくり行う(3) ④1名：人に頼む(1) 無回答(1)
入浴(13)	転びそう(4)、浴槽の出入り困難(3)、外風呂で夜入りにくい(2)、一人で入れない(2)、洗い動作困難(1)、ふろ掃除困難(1)	①8名：手すりの取り付け(3)、足を持ち上げる(2)、昼間に入る(1)、周囲に物をおかない(1)、水を流すだけにする(1) ②1名：入浴回数を減らす(1) ③1名：気をつける(1) ④2名：入浴サービスの活用(2) その他(1)
起き上がり(12)	起き上がりにくい(7)、さっとたてない(4)、痛み(1)	①7名：何かにつかまる(3)、反動をつける(2)、ベッドに変更(1)、横向きになっておきる(1) ②0名 ③4名：ゆっくり行う(2)、対処しない(2) ④0名 無回答(1)
室内移動(11)	すっと歩けない・足が動かない(3)、足の痛み・しびれ(3)、転びそう(2)、立ち上がり困難(1)、該当せず(1)、無回答(1)	①4名：どこかにつかまって歩く(4) ②0名 ③6名：ゆっくり動く(3)、転倒に気をつける(2)、痛いときは休む(1) ④0名 その他(1)
排泄(11)	腰の上げ下ろしがづらい(11)	①5名：つかまって行う(4)、ポータブルトイレの使用(1) ②1名：座る時間を短くする(1) ③5名：無理して行う(2)、慎重に行う(2)特になし(1) ④0名

かに分けて買うといった買い方の工夫4名であった。

#### (3) 屋外の掃除に不都合が生じた場合

屋外の掃除に不都合があると答えた者は28名であった。不都合の内容は、草むしり・芝刈り16名、庭木の手入れ5名であった。不都合に対する対処方法は、他者に依頼10名、少しずつ行う7名、対処しない5名であった。

#### (4) 部屋の掃除に不都合を生じた場合

部屋の掃除に不都合があると答えた者は25名であった。不都合の内容は、腰痛出現・疲れる16名、高い所、細かい所など部分的にできない所がある7名であった。不都合に対する対処方法は、他者に依頼13名、掃除機を使う、逆に掃除機は重いのでほうきを使うといった道具の工夫4名、毎日掃除していたのを週に2回にするという風に回数を減らす3名であった。

#### (5) 布団の上げ下ろしに不都合が生じた場合

布団の上げ下ろしに不都合があると答えた者は25名であった。不都合の内容は、重いので布団を片づけることができない14名、干せない6名であった。不都合に対する対処方法は、他者に依頼7名、軽い布団にする5名、布団をしまわない4名、対処しない4名であった。

#### (6) 更衣に不都合を生じた場合

更衣に不都合があると答えた者は13名であった。不都合の内容は、着替えの時ふらついて姿勢を保つことが難しい6名、腕があがらない3名、ボタンなどの細かい動作ができない3名であった。不都合に対する対処方法は、なんとか自分でする3名、ゆっくり行う3名、座って行う2名であった。

#### (7) 入浴に不都合を生じた場合

入浴に不都合があると答えた者は13名であった。不都合の内容は、転びそう4名、浴槽の出入り困難3名、1人で入れない2名であった。不都合に対する対処方法は、手すりの取り付け3名、足を持ち上げる、入浴サービスの活用各2名であった。

#### (8) 起き上がりに不都合が生じた場合

起き上がりに不都合があると答えた者は12名であった。不都合の内容は、起き上がりにくい7名、さっと立てない4名であった。対処方法は、何かにかまえる3名、反動をつける、ゆっくり行う、対処しないが各2名であった。

#### (9) 室内移動に不都合が生じた場合

室内の移動に不都合があると答えた者は11名であった。不都合の内容は、ずっと歩けない・足が動か

ない、足の痛み・しびれが各3名、転びそう2名であった。対処方法は、どこかにつかまって歩く4名、ゆっくり動く3名、転倒に気をつける2名であった。

#### (10) 排泄に不都合が生じた場合

排泄に不都合があると答えた者は11名であった。不都合の内容は、腰の上げ下ろしがつらい11名であった。対処方法は、つかまって行う4名、無理して行う、慎重に行うが各2名であった。

### 3. 対処方法の性質

セルフケア行動の遂行にあたって不都合があると答えたことへの対処方法を【行動を工夫・変更する】、【行動を日常生活に不都合のない範囲に制限する】、【なんとか今までの行動を継続する】、【他者の支援を得る】の4つの性質に分類できた。

#### (1) 【行動を工夫・変更する】

これは、何らかの道具を利用したり、方法を変更することで、不都合なく行動できる状態にしたり、何とか対応できる状態にすることである。

例えば、「買い物で重い荷物が運べないが、ショッピングカーやリュックを使用することで荷物をもって歩きやすくなった」、「室内の移動の際、思うように足が運べないが、手すりをつけたことで、移動に不都合はない」、「腰痛があり、布団を上にあげるのがつらく、布団が干せないが、軽い布団にして不都合はない」、「布団乾燥機を使用し、不都合はない」と言うように、現状を維持するためにも積極的に何らかの道具や手段を取り入れていた。

また、「布団を外に干せないので、部屋の中で日の当たる所に布団をおく」、「浴槽に入るときに足が上がりにくいので、つかまって膝を持ち上げて入る。面倒ではあるが、まだできるので（浴槽に入れるので）大丈夫」というように、方法を変更することで、現状を維持している人もいた。

1人だから気にならないという人は、「風呂掃除は大変なので水を流すだけにしている。掃除が必要な程でもないし、誰も来ないのでかわわない」というように、今の生活の中で妥協できる範囲に行動を変更していた。

行動を工夫・変更していた人達が持っている気持ちとしては、できるうちは自分でやりたい（人に迷惑をかけたくない）、子供が面倒をみてくれないからどうしようもないなどが挙げられた。

## (2)【行動を日常生活に不都合のない範囲に制限する】

これは、日常生活に大きな不都合がでない範囲に行動範囲を制限することによってセルフケアを可能にする事である。この対処方法をとっていた人は、それによって不都合に感じていた日常生活動作が解決され、不都合を感じなくなったり、なんとか対応が可能のため仕方なくその方法を継続していた。

例えば「足が上がらないので階段のある所にはなるべく行かないようにしている。それでなんとかできています」というように、行動範囲を制限しても不都合を余り感じていない人もいたが、「買い物で重い荷物が運べないので、重いものは買わないが、仕方ない」、「階段の上り下りは息切れがして疲れるので、外に出ないようにしている。それで、生活範囲が狭まってしまった」、「膝が曲がらないので、靴下ははかない。不都合だが仕方ない」というように、行動範囲の制限によって不都合な事への対応はできるが、それに対して仕方ないという思いを持つ人もいた。これらの人々の背景にある思いとしては、誰もしてくれないから仕方ない、自分でやるしかない、というものが多かった。

## (3)【なんとか今までの行動を継続する】

これは、日常生活動作に不都合を生じていても、他に考えられる対処方法がない、もしくは1人でやるしかない、という状況と捉え、仕方なく無理してその行動を継続したり、限界までがんばりたいという思いで無理して行動を継続する事である。

「用足しのとき、腰の上げ下ろしがつらいが、(経済的な問題があり、洋式トイレに)改造ができないので無理してやっている」、「膝が曲がらずパンツの着脱がしにくい、工夫のしようがないので不都合だが仕方なくおこなっている」というように、現在おかれている状況でやるしかないという思いで行動しているためか、仕方ないという消極的なとらえ方をしている人と、「(移動時)足が痛く、さっと動けないが、ゆっくり動くことでなんとか移動はできる。不都合はない」というように、無理して行うことで不都合のあることへの対応が可能で不都合はないと捉えている人がいた。

## (4)【他者の支援を得る】

これは、不都合があると答えた日常生活動作に対し、他者の支援を得る事で対処する事である。他者の支援が、独居老人が求めている援助と合致するものであれば不都合を感じる事なく、援助やセルフケ

ア行動に対して満足感が得られるが、合致するものでなかった場合は満足感が得られない様であった。

例えば、「布団が重く干せないで、ヘルパーにやってもらって不都合はない」、「腰が痛く、掃除機をかけるのがつらいので、ヘルパーにやってもらう」というように、他者の支援を受け入れ、満足している人がいる一方、「ヘルパーに買い物を頼んでいる。思うようにいかないときがあるが、仕方ない」と、満足感が必ずしも得られない人もいた。

援助を受けることに対する思いとしては、「重いものの買い物はヘルパーに依頼する。ヘルパーに悪い気がするが仕方ない」、「お金をはらっていないので気がひける」、「(支援に対して)ぜいたくを言っってはもってのほか」というように、他者の支援に対して遠慮を感じていたり、「ぜいたくはいえないのでやる範囲でやってもらう」、「(援助が)望むようにはいかないが生活に不都合がないので、満足」等が挙げられた。

又、セルフケア行動に不都合があると答えた者のなかには、「支援の必要性を感じていても、人に気を使うのは嫌なので(他者の支援を)利用しない」、「(ヘルパーに)何を頼めばよいのかわからない」という回答もあった。

# V. 考 察

## 1. 日常生活動作の不都合とその対処方法

日常生活動作で不都合があると答えた動作で多かったものは、階段、買い物、屋外の掃除、部屋の掃除、布団の上げ下ろしであった。これらの動作は、移動能力がかなり要求される動作であり、加齢に伴う、下肢や体幹の筋力・筋持久力、バランス能力、柔軟性の低下によって、日常生活動作に不都合が生じると推測される。

一方、日常生活動作に不都合であると答えた動作で少なかったものは、整髪、洗顔、歯磨き、電話であった。これらの動作は日常的、習慣的に実施している動作であり、加齢による影響を受けにくい動作であると考えられる。出村ら<sup>4)</sup>の在宅高齢者を対象にした日常生活動作の調査においても同様の傾向が見られていた。

日常生活動作の不都合に対して高齢者は様々な対処方法をとっていた。買い物、部屋の掃除は、他者の支援を受けやすい動作であった。これは、今回の対象者のうち、16名がヘルパーを活用しており、買

い物、掃除といった家事動作は支援資源が整っている事があげられる。

また、入浴、起き上がりは、行動の工夫や変更をしやすい動作であった。これは、「手すりを付ける」、「ベッドに変える」といった道具の工夫や「足を持ち上げる」、「何かにつかまる」、「反動をつける」という動作自体の工夫によって、不都合に対する効果を実感しやすく、継続されやすい動作であると考えられる。

室内移動については、半数のものが、【なんとか今までの行動を継続する】対処方法をとっていた。これは、移動は日常生活全般に関わる動作であり、不都合の原因は、加齢による骨・関節の問題が推察され、不都合を完全に解消することは難しく、なんとかおこなっていると考えられる。室内移動、更衣、排泄は生活の基本動作であり、なんとか行動を継続しなければ、独居生活を継続することは難しい。不都合を感じながらもなんとか行動を継続し、生活上に問題が現れないと援助を求めにくいと考えられる。また、独居老人は身近に健康を配慮してくれる人がいない傾向にあり、対応が遅れることも考えられる。大西<sup>5)</sup>は、地域における看護職は、民生委員等福祉関係者と連携をとりながら、老人会や給食サービス等の集まりに参加し健康教育を行うと同時に、老人に看護職の存在を認識してもらい、身近な健康面での相談者としての役割を持ち、医療機関との連携も深め、個別に家庭訪問などで問題解決していく必要性を示唆している。今回の対象者も約8割の者が通院している現状から考えると、外来看護の役割として、病気だけでなく、生活全般に関わる相談機能をもった外来相談窓口の設置と活用が求められる。

どの動作においても、【行動を日常生活に不都合のない範囲に制限する】対処方法は、多数を占める方法ではなかったが、1割から2割程度の人にとっていた。例えば、屋外や部屋の掃除において、今までは、毎日行っていたものを、週に1回にしたり、少しずつ行っていくような方法に変更していた。これは、行動を制限することで、不都合が全部解消するわけではないが、今の一人暮らしを継続するために、自分でできることを考え、今までの習慣を変更して、自分1人だからと、自分で納得して行ったり、仕方ないとあきらめていると思われる。一人暮らしであるがゆえに、他者への気兼ねなく、自分の裁量でできるという特徴がある。

## 2. 対処方法の性質からみた看護援助の方向性

対処方法をとるにあたっては、自分のおかれている状況のとらえ方、自分の生き方や生活の仕方に関する価値観が影響すると考えられる。今回、不都合を感じている日常生活動作に対する対処方法を4つの性質に分類したが、状況のとらえ方や価値観の違いが、この4つの性質に分類されていると思われる。

独居老人は、不都合に対して様々な対処方法をとっていた。一緒に生活する人がいないので、不都合といて、すぐに他者や援助者に相談することではなく、生活上に問題が現れ始めた時に、初めて援助を求めてくると考えられる。そのため、援助者は、まず、独居老人が日常生活の不都合に対して、どのような対処方法をとっているのかを知り、その決定に影響した背景に配慮しながら、援助方法を考えていく必要がある。

自己の状況を自分でやるしかない状況にあるととらえたと、不都合を感じたことに対して、やむをえず、行動の範囲を制限したり、無理して行動する対処方法をとられる。人に迷惑をかけたくないという思いがあれば、他者の支援は受けにくいと思われる。このように、対処方法は、個人の価値観や状況のとらえ方が反映された行動であるので、援助者としては、それに配慮しながら、援助する必要性があると思われる。

例えば、セルフケア行動を制限したり、無理して行動する場合は、援助者は本当にそうするしかないのか、独居老人がおかれている状況のアセスメントを行い、また、その対処方法をとる背景にある思いに配慮しながら、情報提供により選択肢や手段を広げることができるかもしれない。セルフケア行動を制限する場合、例えば、外出しないことで生活範囲が狭まったり、その制限によって影響することもあると思われるので、援助者は個人の価値観や状況のとらえ方の把握と共に、対処方法が生命や生活に及ぼす影響は何かアセスメントを行い、その影響が広がらないよう、援助する必要がある。また、限界までがんばるという思いで無理をして行動する対処方法を独居老人がとっているのなら、その限界の判断も個人の価値観や現状のとらえ方が反映されるものなので、援助者はそれに配慮しなければならないであろう。

どんな対処方法をとろうとも、それは独居老人の状況判断、価値観によるものであり、自律にむけた

独居老人の主体的な活動であり、重視する。援助者は、その事を踏まえて、独居老人が状況判断をできるように情報提供したり、専門家としての高齢者の相談にのり、その決定を支援する事が大切である。その事が自己の状況の判断能力をあげたり、選択肢をもつことにつながり、独居老人のセルフケア能力を高めるものとなると思われる。

また、対処方法の評価には、不快感・違和感、主観的満足感、コントロール感、生活の充足感といったことが影響すると考えられる。黒川<sup>6)</sup>は老年期の慢性疾患患者のセルフケアについて、症状などの不快の感覚の記憶を引きだし、快の感覚をいかに意識させるかの関わり必要性について示唆しており、今回の調査においても同様のことがいえる。不都合に対して、対処方法を修正していく際も、自己の感覚といったものを感じられるような問いかけも必要であると思われる。

今回の調査を通して、不都合に対してどう行動したかを語ることは、自分の行動を振りかえることになり、言語化することによって、あらためて、自己の行動の評価を行ったり、自己のセルフケアの目的と照らしてみるといったきっかけになった独居老人もいた。

今後は、日常生活動作の不都合に対する4つの対処方法の性質をアセスメントの視点の一つとして活用し、独居老人のセルフケア能力を活かした援助を行い、援助方法を更に検討していきたい。

## VI. まとめ

独居老人への援助方法を検討する目的で日常生活動作の不都合に対する対処方法を明らかにし、分析した。その結果、以下のことが明らかになった。

- 1) 独居老人は日常生活動作の不都合に対してさまざまな対処方法をとっており、セルフケア能力の高さがうかがえた。対処方法を【行動を工夫・変更する】、【行動を日常生活に不都合のない範囲に制限する】、【なんとか今までの行動を継続する】、【他者の支援を得る】の4つの性質に分類できた。
- 2) 独居老人への援助方法として、対処方法には、個人の価値観や状況のとらえ方が反映されているので、①独居老人が日常生活の不都合に対して、どのような対処方法をとっているのかを知り、その決定に影響した背景に配慮しながら、援助方法を考えていく。②独居老人がとっている対処方法について、専門家の視点から独居老人のおかれている状況やその対処方法が生命や生活に及ぼす影響をアセスメントし、独居老人が状況判断できるような情報提供を行うことで、選択肢や手段を広げ、その決定を支援し、生命や生活に及ぼす影響が広がらないように援助する。
- 3) 今後は、日常生活動作の不都合に対する4つの対処方法の性質をアセスメントの視点の一つとして活用し、独居老人のセルフケア能力を活かした援助を行い、援助方法を更に検討していきたい。

## 引用・参考文献

- 1) 坂田直美他：地方都市と大都市に居住する独居老人のセルフケア行動の比較，川崎市立看護短期大学紀要，4（1）37～45，1999
- 2) 坂口千鶴：老人のセルフケアをどうとらえるか，看護学雑誌，57（8），714，1993
- 3) ドロセア E. オレム：オレム看護論，小野寺杜紀訳，第3版第3刷，1997
- 4) 出村慎一，松沢甚三郎，野田洋平，他：在宅高齢者の日常生活動作の特徴，体育学研究，44，125，1999
- 5) 大西まち子，樋野澄恵，石井みえ子，他：独居老人の健康意識と生活の現状，第19回日本看護学会集録・地域看護，126，1988
- 6) 黒川美和子，林紀代，南峰子，他：老年期慢性疾患患者のセルフケアに影響を及ぼす因子，第22回日本看護学会集録・老人看護，19，1991
- 7) 宮本真巳：セルフケアを援助する，日本看護協会出版会，1996