

考え方を換えれば褥瘡ケアが変わる ～介助者の原点に戻るために使えるキネステティック～

株式会社ケアプログレスジャパン代表取締役 中本里美氏



中本氏

社名の「ケア」は私たち看護や介護をする人たちのケアだけではなく、セルフケアも含んだケアを

す。また、介助される側にも緊張を強いて、呼吸が一瞬止まり、血圧や心拍数が上がるという弊害があります。

ニナは看護師国家試験に合格するために学校で持ち上げる介助を学んできました。そんな中、卒業指導教員の伊波さんから持ち上げない介助法「キネステティック」の存在を教えられます。そして、名桜大学卒業後、持ち上げないで介助できるキネステティックを学び始めることになりました。

ある日、ニナはユイにキネステティックの話をしました。ユイは自分のためにも、同じ障害を持つ人のためにもキネステティックを学んでみたいと思うようになりまし。そして、ついにユイがキネステティックを学ぶ時が来ました。今までは障害者だからと諦めていたことが、キネステティックによって出来るようになることが、まさに「眼からウロコ」でした。今までの介助が良かれと思ってやっていたことが、実は障害者の自立を妨げていたと分かった瞬間でした。

キネステティックは、骨を使って重さをコントロールしますから、麻痺がある人や筋力が弱い人でも活用できるのです。さらに、直線的な動きではなく、骨のデザイン

進化させようと、08年に会社を設立しました。自分が行ってきたことを鶴呑みにしてはいけない、ことを思い知らせてくれたのが、20数年前の澤口裕二先生でした。私は2000年位に腰椎と頸椎のヘルニアになって、自分自身が3カ月位ほとんど寝たきりに近い療養生活をしました。その時に澤口先生と再開することになります。

キネステティックというものを道具にして使うと、自分の動きが楽になるということを、人に伝えたい。何故かという、私たちが住んでいる日本の人口動態は2030年に向かって、早いところはおも3人に1人以上が高齢者という時代になっています。私は1968年生まれで、第二次ベビーブームの世代です。第一次ベビーブーマーの人たちが亡くなって、私たち第二次ベビーブーマーの世代が役割を交代するまでの間は、類例のない高齢社会になって、自分で最後まで自分の動きの面倒を見れないと、どんな日本になるかわかりません。そこで会社にして創始者と呼んで、キネステティックを1つの道具として取り入れようと考え、事業を行ってきました。

現在は一般社団法人日本キネステティック普及協会の代表理事兼ファシリテーター（指導者）になることを決心しました。ユイは動くとうると、緊張する、反るように動きが硬くなりま。今までは脳性麻痺だから仕方ないと信じてきました。キネステティックを学習し始めて、緊張しないで動くことが出来る、骨を使うとそれが出来る、持ち上げることもなく、重さが重力方向に伝わって、緊張が取れたら動き始めます。それまで「待つ」のが大事、ということをやってきました。

どこに重さを移せるか、重さが重力方向に伝わって緊張がとれた時のこの自由な感じ、こんな笑顔が出てきました。「何で今まで誰も教えてくれなかったの？」と、ユイが言いました。「あーんた！すごい！そんなこともできるんだっただか！」と驚くニナ。「呼吸を止めずに：もう気合はいらない。手段は無限にあるんだもん」と、ユイは言いました。

緊張する、緊張させられることを21年間学習した足は、ニナに言わせれば「テビチ（沖縄では「豚

ファシリテーター養成担当理事を務めています。澤口先生と共に「違いが分かるケア従事者」を育てています。フェルデンクライス・メソッドプラクティショナー、身体の緊張に注目した学習を推進しています。膝を立てられても、足の爪や足の裏の皮膚の状態が非常に悪いと、膝立を保持できなかったりする人がたくさんいます。私が探した足爪ケアでは、私が求めている水準に達しなかったため、自分で足爪フットケア・アドバイザーという教育を始めました。

今は沖縄を中心にしてキネステティックを使ったコンサルテーションをしたり、足爪フットケアの教育を行っています。私が今、重点的に関わっているユイとニナという女子の紹介をしたいと思います。脳性麻痺の妹・ユイ（21歳）と看護師3年目の姉・ニナ（24歳）

の物語です。沖縄に住むニナは小さい時から障害を持つ妹・ユイの面倒を見てきました。名桜大学看護学科在学中からユイを少しでも楽にしてあげられる介助の方法がないかを探していました。従来の介助や介護は、相手を物のように持ち上げるやり方が主流です。しかし、この持ち上げるやり方は、介助者の肉体に負担をかけ続けま

「筋肉の感覚で対話。人のカラダの緊張具合、重さの移動。カラダも軽くなって浮腫もすっきり。可動域がどんどん広がる」と、ニナの気づきです。その時に初めて楽に仰向けが出来ました。どこにも嫌な重さは感じません。とてもリラックスしていることを感じて「もう、ユイは脳性麻痺をやめる！」と、宣言しました。

こういう彼女たちにもキネステティックは使え、動くことを支援する、生きていくことを支援する道具です。脳性麻痺をやめたユイは仰向けでも、左側にも自由に体位を取れます。左の方が麻痺が強くと筋力が弱いので、左側臥位になってはいけないとずっと信じてきましたが、左側にも自由に体位を取れます。足の裏で重さを調整できます。「これだと介助者にも負担を掛けなくてもいい、もう申し訳ないと思わなくてもいい」。ユイは介助者に楽な介助を伝えていきます。今、沖縄でキネステティックを楽しく学習している2人の物語です。その切っ掛けを作ったのは私と澤口先生だと思えます。