

7 練習問題

あなたは避難所に派遣されたボランティアの看護師です。避難所は、小学校の体育館、要支援者は高齢者が約40%を占め、30世帯、90人が避難しています。あなたが所属するボランティア看護チームは15人で、1週間の活動予定です。どのように清潔に関する身体ケアの提供、あるいは指導を行いますか？

- ① 避難所にいる方々へ広報するためのポスターを作成してみましょう。
- ② ケアを提供あるいは指導する準備をしてみましょう。

B 足湯・マッサージ

1 医療救護活動の全体像から見たテーマの位置づけ (図 II-25)

足湯は、お湯に足を浸して温めることで血液循環を促進し全身が温まり、全身のリラクゼーションを促し、睡眠を促進します。また、マッサージは、手全体で身体にタッチすること、撫でる、もむ、押す、叩くという刺激を与えることで、全身の血行を促します。リラクゼーションの効果も期待できます。

足湯・マッサージは、人と人とのコミュニケーションを持てる時間でもあります。被災者が自分の思いを語り、看護師は被災者の話を聴くことができる機会でもあります。「心地よい」、「落ち着ける」という時間と場所を提供できる援助技術の習得を目標とします。

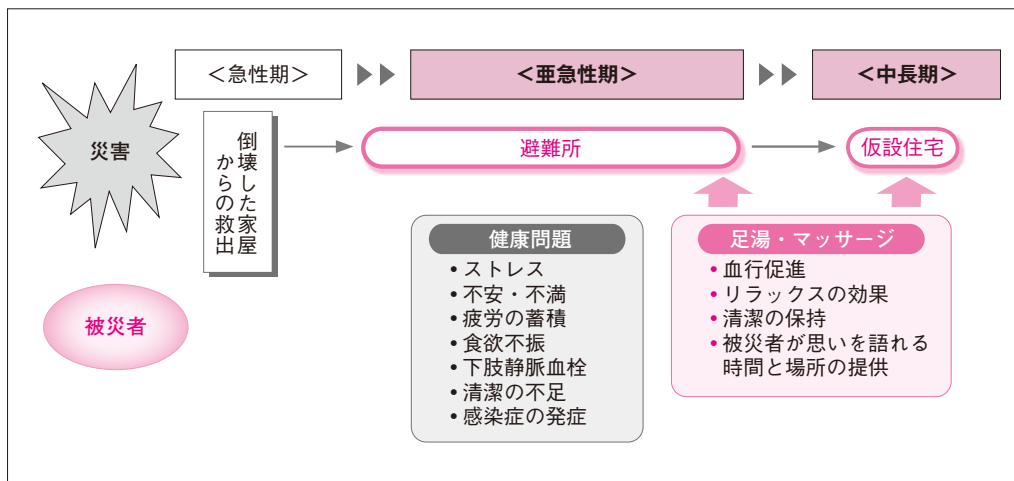


図 II-25 医療救護活動の全体像から見た「足湯・マッサージ」

2 演習の目標

- ① 避難所生活の中で、足湯・マッサージを行う目的を説明できる。
- ② 足の状態、マッサージ部位の皮膚の状態や症状をアセスメントできる。
- ③ 避難所という生活の場の中で足湯を行うための技術を習得する。
- ④ 必要最小限の資源で最大の効果を上げる工夫をする。

3 演習の準備

物 品

- ・足湯用:お湯(38～39℃)、湯を入れる容器(足が入る大きさの段ボール箱あるいはバケツ)1つ、ビニール袋(容器を覆える大きさ)1枚、タオル1枚(1人1枚)、ビニールシートや新聞紙など。
*座位で行う場合:椅子またはそれに代わるもの(毛布をたたんで重ねる)。
- ・マッサージ用:手拭き用のウエットタオル(ウエットティッシュでも可)、必要に応じてハンドクリーム、速乾性手指消毒液。

役割分担

看護師役、被災者役、観察者に分かれる。

演習場所

湯を用いて実習ができる講義室または実習室。

場面設定

あなたは避難所にボランティアとして派遣された看護師チームです。Aさん(60歳、男性)は、腰痛があるのでなかなか外出できず、避難所の外でタバコをひとりて吸っている姿をよく見かけます。みんなが談話する集会室前のホールに6人が並んで足湯ができるコーナーを設置しています。そこで足湯を行って見ないかすすめてみました。

Bさん(80歳、女性)は、杖を使って歩行します。「家族が帰ってくるまでは、あまり歩かない。足がだるい」と言っています。みんなが談話する集会室前のホールの足湯と向かい合った場所に足マッサージコーナーを設置しています。相談室のベッドで寝て行うこともできます。Bさんにマッサージを行って見ないか提案してみました。

4 演習のフローチャート(図Ⅱ-26)

【足 湯】

- ① オリエンテーション(→『災害演習』p.63～66, 131～140を参照)(5分)

② デモンストレーション(10分)

- ・ダンボールで足湯用容器を作る。足湯の方法は、看護技術の「足浴」に準ずることを説明する。

③ 設定場面の解釈と役割分担(5分)

- ・3人1組のグループになり、Aさん役1人、ケア実施の看護師役1人、観察者1人を決める。

④ 看護技術演習(15分)

- ・看護師役は、Aさん役に足湯の目的、効果、方法、実施時の留意事項などを説明する。
- ・看護師役は、Aさん役の体調と足湯を行おうと考える部位を観察して、足湯を行ってよいかをアセスメントする。
- ・お湯や必要物品を用意し、温度に注意しながら足湯を行う。足湯の間に、Aさん役に気分などを尋ねる。「気分はいかがですか?」など話しかける。

⑤ 看護技術演習時の行動を振り返る(5分)

⑥ 役割を交代して、看護技術演習④、⑤を繰り返す

⑦ グループディスカッション(20分)と全体発表、それを含めた自己評価

【マッサージ】

① オリエンテーション(→『災害演習』p.63～66, 131～140を参照)(5分)

② デモンストレーション(10分)

- ・マッサージの方法は、教員がデモンストレーションする。ビデオやDVDに収めておき、学生が見ながら実施するようにすると、適切な方法で実施しているか確認・指導がしやすい。

③ 設定場面の解釈と役割分担(10分)

- ・3人1組のグループになり、Bさん役1人、ケア実施の看護師役1人、観察者1人を決める。

④ 看護技術演習(15分)

- ・看護師役は、Bさん役にマッサージの目的、効果、方法、実施時の留意事項などを説明する。
- ・看護師役は、Bさん役の体調とマッサージを行おうと考える部位を観察して、マッサージを行ってよいかをアセスメントする。
- ・看護師役は自分の手を拭き、触る強さに注意しながらマッサージを行う。マッサージの間に、Bさんに気分などを尋ねる。「足のだるさは楽になりましたか?」など話しかける。

⑤ 看護技術演習時の行動を振り返る(5分)

⑥ 役割を交代して、看護技術演習④、⑤を繰り返す

⑦ グループディスカッション(20分)と全体発表、それを含めた自己評価

3●手・足のマッサージ

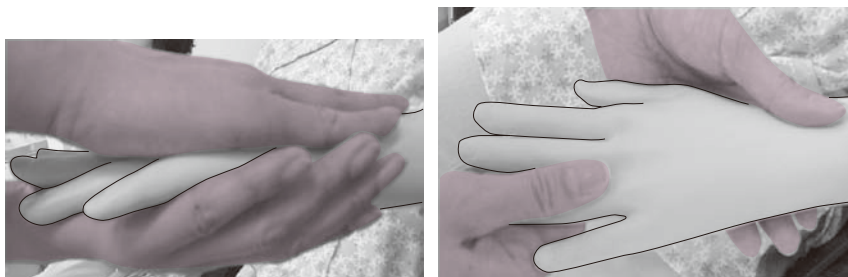
● 開始前の準備

- ① 手足の状態(創傷、発赤、腫脹、痛みの有無など)をアセスメントする。
- ② 始める前に「肩の力を抜き、リラックスしてください」と声をかけるが、緊張しているときは、1回大きく深呼吸をしてもらう。
- ③ 看護師の手洗いをする。ウエットタオルを用意して、マッサージを行う前後で手を拭く。また、手指の消毒をする。

留意点▶▶

- ◆ 長くなって疲労しないように注意する。
- ◆ マッサージ時には、被災者の表情や顔色、皮膚の温度、色、腫脹の有無などを観察しながら行う。

● 手のマッサージ



(a)両手で軽く手を挟む。

(b)左手で手を支え、右手で指をマッサージする。

図Ⅱ-30 手のマッサージの方法

- ① 看護師の手に被災者の手のひらを置き、もう片方の手を上から軽く挟むようにする(図Ⅱ-30a)。
- ② 手のひら全体を使って、ゆっくりと一定のリズムで撫でる。強過ぎないように注意する。強くないか声をかけながら行う。
- ③ 指は1本ずつ軽くひっぱるようにして撫でる(図Ⅱ-30b)。
- ④ 片方が終わったら、看護師の手に被災者の手のひらを置き、もう片方の手を上から軽く挟むようにする。
- ⑤ もう一方の手のマッサージを行う。

留意点▶▶

- ◆ 手浴を行ってからマッサージを始めると、よりリラックスする。
- ◆ マッサージ時には、被災者の表情や顔色、皮膚の温度、色、腫脹の有無などを観察しながら行う。
- ◆ 看護師も椅子に座って、被災者と視線の高さを合わせる。

● 足のマッサージ

足底→踵・土踏まず→足背→足全体→足の指→足全体の順にマッサージします。



図 II-31 足のマッサージの順番

- ・(a)～(c), (e)は足底側から見た写真。
- ・(d), (f)は足背側から見た写真。
- ・(g)は足の横から見た写真。

- ① 握った指の背で踵から指へ向けて、円を描くようにマッサージする(図 II-31a)。
- ② 両拇指で円を描くように足底をマッサージする(図 II-31b)。
- ③ 片方の手で踵を支え、拇指で踵と土踏まずを小さな円を描くようにマッサージする(図 II-31c)。
- ④ 足首から指に向かって、指のそれぞれの骨に沿って、やさしくマッサージする(図 II-31d)。
- ⑤ 足背に拇指、そのほかの指を足底に当て、握るように圧迫し踵から指に向けて3回マッサージする(図 II-31e)。
- ⑥ 指を1本ずつ、軽く引き左右にやさしくゆっくりと回す(図 II-31f)。
- ⑦ 両手で足を数秒間挟んで、終了する(図 II-31g)。

留意点▶▶

- ◆ 足浴を行ってからマッサージを始めると、よりリラックスする。
- ◆ マッサージ時には、被災者の表情や顔色、皮膚の温度、色、腫脹の有無などを観察しながら行う。

6 演習の評価

行動の振り返り

- ① (看護師の立場で)準備は十分でしたか? 事前学習はできていましたか?
- ② (看護師の立場で)声かけや事前の状況説明は的確でしたか?
- ③ (Aさん, Bさんの立場で)効果や方法の説明はわかりやすかったですか?
- ④ (Aさん, Bさんの立場で)爽快感は得られましたか?
- ⑤ (Aさん, Bさんの立場で)自分でも活用してみようと思えましたか?
- ⑥ 足湯またはマッサージを体験して, どのようなことに気づきましたか? またどのようなことを感じましたか? グループで話し合ってみましょう.

自己評価の視点

- ① 演習への参加姿勢はどうだったか.
- ② 体調, 足またはマッサージ部位に関するアセスメントはできたか.
- ③ 対象者にとって安楽な姿勢で足湯ができたか.
- ④ 心地よいマッサージができたか.
- ⑤ 対象者とのコミュニケーションが取れたか.

7 練習問題

あなたはボランティアの看護師チームで, 仮設住宅で生活している人に対して, 足湯を行う計画をしています. あなたが所属するチームは15人で, 活動予定期間は1週間です. 地震により家屋の倒壊があり, 6ヵ月の避難所生活を終え, 仮設住宅へ移りました. 高齢者の人口が約40%を占め, 30世帯, 75人が住んでいます. 1人で生活している人も10人います.

- ① このケアにより期待される効果としてはどんなことがありますか?
- ② 足湯というケアを提供する準備として, どのようなことが必要かを考え実施しましょう.