

# 「癒しの時間でいいあんべ～」

～沖縄の塩（マース）とアロマでフットケア～

施設名：介護老人保健施設識名清風苑

発表者：大城盛好

金城美沙子 仲村良子

具志義貴 吉川司

## 【要旨】

当施設では集団体操やレクリエーション活動は日々の生活の中に取り入れているが、個々のリラックスを目的とした取り組みがなかった。そこで、沖縄の塩とアロマセラピーを併用したフットケアを取り入れ、リラクゼーション効果が得られたので報告する。

## 【実施方法】

1. 期間 平成 20 年 10 月 1 日～21 年 1 月 2 日
2. 対象人数 3 名
3. 関係スタッフ 介護職 5 名、看護職 1 名
4. 内容 BGMでCD(クラシック)を流す。  
洗面器に塩とラベンダーオイルを入れ足浴を7分～8分行なう。  
足浴後、下肢マッサージを行なう。

## 【事例紹介】

Sさん 79 歳男性、ADL 状態：移動・移乗は車イス使用し自立。日中は廊下やホールで1人で過ごす事が多い。

Tさん 97 歳女性、ADL 状態：移動・移乗は歩行器使用し自立。日中は自分のペースで過ごしベットで横になることが多い。

Yさん 94 歳女性、ADL 状態：移動・移乗は車イスを使用し自立。日中はホールでテレビを見て過ごす事が多く、他者との会話が少ない。

## 【経過・結果】

フットケア開始当初は、ケアの説明や誘導に対し不安が見られ、また素足を出す事に恥じらいや戸惑う様子も感じられた。その後、回数を重ねる事に誘導の声かけに笑顔が見られた。ケア中は担当のスタッフと会話も増え精神面への安定が得られ穏やかな時間を過ごす事ができた。フットケア後は「足が軽くなった」「少し足の痛みが取れた」「毎日やって欲しい」「気持ちいい」という声が

聞かれた。また、「夜は足がポカポカと温かく気持ち良く眠れた」と以前より表情も明るくなり夜間の入眠の安定が得られた。

## 【考察】

対象者がフットケアの時間を楽しみにするようになり、職員とスキンシップを図ることが出来た。また、アロマオイルの香りに癒されながら、下肢マッサージで血行を促したことが、心地良さに繋がった。個別の時間を作り、BGMを流して環境作りを行なった事で、更にリラックス効果が得られたと思われる。

今回、施行後の下肢浮腫の軽減はみられたが、沖縄の塩とアロマオイルが与える影響を具体的に解明する事は出来なかった。

## 【今後の課題】

今回、『フットケア』という癒しのサービスを行なったが利用者の反響がよかったので今後も継続して行きたい。その為には職員がケアに対するスキルアップを図り、他のスタッフと協力していき、更に幅広い視野で多種多様なサービス考え個々の『いいあんべ～』を増やして行きたい。