「タクティールケア」手で触れることで生まれる信頼と安心感

㈱舞浜倶楽部が浦安市内で運営している2つの介護付有料老人ホーム「新浦安フォーラム」と「富士見サンヴァーロ」。手厚い人員体制と看護職員の24時間常駐で入居者が安心して過ごせるのはもちろん、おいしい食事や充実したサービスで快適な暮らしを実現している施設だ。

こうしたサービスは同社の基本理念である「人格の尊厳」によるもの。認知症緩和ケアの理念と手法を取り入れ、入居者のQOL（クオリティ・オブ・ライフ＝「生活の質」「人生の質」）を守るために、スタッフが日々寄り添う。今回は、同社が行っている緩和ケアの中から、「タクティールケア」について、統括施設長の北島学さんに話を聞いた。

タクティールケアがもたらす安心感

タクティールケアはスウェーデン発祥のタッチケア。タクティールはラテン語で「触れる」という意味の「タクティリス」に由来する言葉だ。文字通り、手を使って相手に触れるケアで、１９６０年代に未熟児ケアとしてスタートした。「手で多く触れた未熟児のほうが、体温が安定して体重の増加が見られるなど、発育が良くなることが分かったそうです」

タクティールケアがもたらしてくれるのは、心地よさや安心感、痛みの軽減。その根拠と考えられているのが、オキシトシンホルモンの分泌と痛みを和らげるゲートコントロールだ。

「信頼と安心感のホルモン」とも呼ばれるオキシトシンは、不安やストレスの軽減にも大きく関わっている。タクティールケアで肌に触れると触覚が刺激されてオキシトシンが分泌されるので、心地よさや安心感を得られるというわけだ。

ゲートコントロールは、触覚が痛覚を抑えるというもの。

「触覚は痛覚よりも先に脳に伝達するため、痛みを脳に伝えるゲートを閉じることができると言われています。子どものころケガをしたときにお母さんが『痛いの、痛いの、飛んでいけ』と撫でてくれると、不思議と痛みが和らぎましたよね？そういう力を私たちの手は持っているのだと思います」

入居者のタイミングで施術

タクティールケアは背中や手足に行うのが一般的だが、施設では手軽にできることもあり手への施術が多い。施術者と入居者が1対1で向き合い、20～30分ほど時間をかけながら、手をやさしく包み込んでケアする。

「施術は入居者さまの生活リズムや様子を見ながら、タイミングをはかって行います。たとえば、ある女性は夕食作りなどで忙しかった記憶があるのか、夕方になるとソワソワしがちでした。そうなる前のタイミングでお声かけしてケアすると、安心感を得られて落ち着けるようです」

ケアを受けた入居者からは「気持ちよかった」「あたたかみがある」という声が聞かれる。中には眠ってしまう入居者も。「眠剤を使っている入居者さまがタクティールケアで眠れるので、薬に頼らずにすむこともあります」

また、共同生活に慣れていない入居間もないころにタクティールケアを積極的にすることで、通常よりも早く施設での暮らしに慣れる傾向があるという。

心に寄り添う時間こそが大切

同社が日本の老人ホームとして初めてタクティールケアを導入したのは、２００６年のこと。前回紹介した「ブンネ・メソッド」同様、認知症緩和ケアの理念に基づいたケアの手法・ツールの1つとして導入した。

実は当初、「施術の時間が作れないのでは」という意見もあった。

「ところが実際に入居者さまと向き合って1対1の時間を過ごすうちに、お互いの信頼や安心感ができていくことに気づいたんです。そうした心に寄り添う時間が、私たちスタッフにとっても技術的なこと以上に大切だと分かりました。また、タクティールケアの研修で、改めて認知症の緩和ケア理念を学べたことも、プラスになりました」

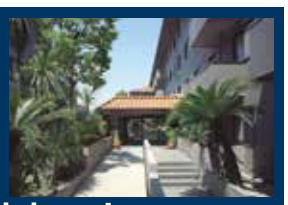
特別な会話をしなくても、手で触れることで伝わる信頼や安心感。心に寄り添うタクティールケアで、あたたかな時間を過ごすことができるに違いない。

私たちと一緒にはたらきませんか？ **介護職正社員・看護パート社員募集**

未経験・経験者問いません。世界基準の緩和ケアを学べます。
研修制度・昇給制度・豊富な福利厚生であなたのチャレンジをバックアップ。
まずは見学からお気軽にどうぞ。
詳しい内容はお問い合わせ（TEL.047-304-2400）
またはホームページをご覧ください。

舞浜倶楽部 新浦安フォーラム
〒279-0023 浦安市高洲 1-2-1
TEL047-304-2400
https://www.maihamaclub.co.jp

舞浜倶楽部 富士見サンヴァーロ
〒279-0043 浦安市富士見 3-16-46
TEL047-350-7520
https://www.maihamaclub.co.jp



見学・ご相談をご希望の方は、お電話またはメールでお問い合わせください。✉mchome@maihamaclub.co.jp