笑顔が溢れる生活へ

~A様に合った生活を取り戻すために~

浜松中央長上苑 峰松 満里奈

A様 90歳 女性

▶主な疾患

- ・アルツハイマー型認知症
- ・脳梗塞
- •右下肢変形性膝関節症
- ・心肥大

▶好きなこと・楽しみ

・食べる、ご主人のお話し、歌を歌う



・マイペース、心配性、神経質、寂しがり屋



A様を対象者に選んだ理由

理由1

入居当時、独歩・自力摂取していたが、脳梗塞を患い 平成28年1月10日~2月2日 24日間 R病院に入院 退院後、左上下肢麻痺

車椅子生活·ADL·意欲低下

理由2

夜間 0 時過ぎまで不眠状態が続き、ベッド上に端座位で過ごしている。 起床介助の時間に傾眠がちで、食事が進まず、日中ウトウトしている。

夜間の睡眠の様子



夜間A様の睡眠の様子を職員で観察する。

- □遅番者・夜勤者がキーポイントで記録 夜間記録
 - ・21時~0時過ぎまでベッドで端座位が続いている。
 - ・不眠状態のためか、ラバーコール反応も頻回である。
 - ・ベッドから足が落ち、独語が出ている。
 - ・パット交換時も落ち着きを欠いている。

なぜ?睡眠時間の改善が重要か!

▶ A様の気になる点

- ・食堂で起きていても傾眠している
- ・夜間不眠が続くと、昼間に眠って過ごしてしまう
- ・起床介助の時に起きられず、食事が進まない状態

▶アプローチ

・A様の就寝時間の改善



なぜ?睡眠時間の改善が重要か!

▶ A様の気になる点

- ・食堂で起きていても傾眠している
- ・夜間不眠が続くと、昼間に眠って過ごしてしまう
- ・起床介助の時に起きられず、食事が進まない状態

▶アプローチ

・A様の就寝時間の改善



⇒1日の始まりが気持ち良く迎えられる 生活リズムの改善にも繋がる

就寝時間の改善

ポイント:就寝時間を見直し、より良い起床介助に繋げる。

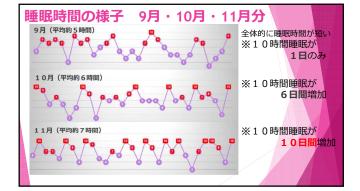
- □ 就寝介助の時間を20時半以降に行う
- □ トータルで臥床時間を1時間以内とする
- □ 日中、離床時間を増やす



夜間A様の睡眠時間の様子へ

- ▶A様が夜間どのくらいの睡眠が取れているのか?
- ◆就寝時間を決めずに就寝介助を行う。
 - ⇒9月 平均睡眠時間 約5時間 21時~0時過ぎ 不眠状態が続く。
- ◆就寝時間を20時半以降と決めて、就寝介助を行う。 ⇒10月 平均睡眠時間 約6時間
- ⇒11月 平均睡眠時間 約7時間

改善の結果 ⇒ 睡眠時間が2時間増えた



睡眠時間の様子 9月・10月・11月分まとめ

結果: <u>3ケ月分のグラフを比較すると</u> 10時間睡眠の山が増えている

課題に取り組んだ結果、以前よりA様にとって夜間の状態は、より良い睡眠状態に変化し、時間も長くなっている。

▶ 食事の際は、左手(健側)で湯飲みやお茶碗をご自身で持っていただけるよう工夫する ⇒ 自分で出来る喜び・食事が楽しみになる。 ▶ 職員の声掛け、体操、レクリエーションの増加を促し、歌を歌ってもらう時間を設ける

⇒発語が増える、自分の好きな歌を歌い、ご主人の お話しで笑顔が増える。夜間のより良い入眠へ

日中は退屈しない環境づくり











活動の成果と評価 ①

- ▶ 普段は、食堂でただ起きているだけのF様ですが、職員が隣で話をしたり、歌を歌ったりすることによって、 発語や日中の活動動作が増す。
- ▶ 夜間、十分な睡眠が取れていると昼間の覚醒も良く、 食事やレクリエーションの時間が F様にとっての楽し みな時間に繋がる。
- ▶ 睡眠時間の改善から、自分から手を伸ばし、器やコップを持ってご飯を食べようという食事の意欲が湧いてきた。更に食事の楽しみが表情に出るようになった。

活動の成果と評価 ②

- ▶ 夜間、睡眠時間の改善をすることで、昼間起きて活動し、夜間は十分な睡眠が取れるという規則正しい 生活リズムに改善された。
- ▶日々、レクリエーションや歌の時間を提供できれば 良いが、実際は職員の人員が足りておらず、毎日は 難しい。
- ▶夜間の睡眠時間を工夫することによって、以前より 朝の起床介助がスムーズに行なえるようになった。



【総括】

A様の日中動作を促し、就寝介助の時間を見直して、介助の工夫を することにより、夜間の睡眠状況の改善に繋がった。

【課題と取り組み】

- 1. 今後、睡眠時間の改善された状態の維持をどうするか?
- 2. A様らしい生活を送る為の、ユニット職員の支援について。
- 3. A様との関わりや睡眠時の状態について課題シートの活用をする。
- 4. ご家族の意向を反映したケアを実践していく。

~感想~

- ▶今回、課題に取り組む中で、自分の担当A様と深く 向き合う機会が増えて良かった。
- ▶夜間の睡眠時間が、1日の生活の中でいかに大切な ことかが分かった。

