

1－3					
主題	ブランチを導入し生活リズムに変化をつけることでもたらされた効果について				
副題	きっかけはご利用者の「朝ねぼうしたい」という想いから				
キーワード 1	食事	キーワード 2	料理クラブ	研究(実践)期間	10ヶ月

法人名・事業所名	社福) 豊島区社会福祉事業団 特別養護老人ホーム風かおる里
発表者(職種)	古野弘明(介護職員)、吉岡麻里江(介護職員)
共同研究(実践)者	高橋樹世(管理栄養士)

電 話	03-5982-1021	FAX	03-5982-2105
-----	--------------	-----	--------------

事業所紹介	当施設は、西武池袋線の東長崎駅から徒歩7分、多くの有名マンガ家を輩出した場所として知られる「トキワ荘」跡の近隣住宅地に位置している、従来型の特養です。特養 62 床とショートステイ 10 床、デイサービスセンター、居宅介護支援事業所を併設しており、ご利用者に寄り添う介護の提供を目指しています。
-------	---

《1. 研究(実践)前の状況と課題》

以前より、施設のタイムスケジュールは「ゆとり」の時間が少ないことが課題として挙がっていた。朝の起床介助は朝食開始時刻に合わせ早朝に行われており、利用者への負担も大きく、眠気や疲労のために適切な食事量がとれていない方がいることも問題であった。早朝の起床に対し、利用者からは「朝はもっとゆっくりと過ごしたい」との声もあった。また、朝食以降も入浴介助など予定が多く、利用者と職員がゆっくりと関わる時間やレクリエーションの時間がとれないことがあり、活動や交流の時間確保の必要性の声も挙がっていた。

(準備も含め朝食は 7:00、昼食は 11:00 開始となっており、片付け終了まで約 2 時間を要する。)

《2. 研究(実践)の目的ならびに仮説》

1 日の生活パターンに変化をつけることで、空き時間の確保やゆとりを生みだすことができるのではないかと仮定した。そこで、朝食と昼食をあわせて 1 食とする「ブランチ」を導入した。

「ブランチ」を導入することによって期待する成果

① 1 日に必要な食事量を、安全に確保する

食事時間を遅くし、1 日 3 食から 1 日 2 食に変更することで利用者の負担を減らすことができるのではないかと。

② ゆとりと楽しみのある生活の提供

食事の時刻と同時に、起床時刻も遅く設定することで、朝のひとときをゆっくり過ごせるようになるのではないかと。また、食事・おやつの内容を充実させることで日々の満足度をあげることができるのではないかと。

③ レクリエーション等、交流時間の確保

食事が 2 食となることで、1 日の生活リズムの中で空き時間が生まれるのではないかと。またその時間を利用し、職員と利用者が交流し、レクリエーションを行うことが可能になるのではないかと。

《3. 具体的な取り組みの内容》

全利用者を対象とし、月に1回・第一日曜日をランチの日とした。利用者及び家族には内容等を口頭や文章、家族懇談会にて説明。朝食と昼食が一緒になるため通常より豪華な内容（一日の既定の食費の範囲内）となる。またテーブルにランチョンマットを敷き見た目も華やかにする。当日は朝食が10時開始になることにより、利用者を早朝から離床する必要が無いためゆっくりと寝て頂ける。9時頃から起床介助を開始する。ランチは10時から始まり片付けも含め11時半には終了する。その後は15時のおやつまで時間にゆとりができるため、その時間に料理クラブ等のレクリエーションなどを行う。

また、職員にはアンケートを配付し、ランチに対しての意見や感想等を記入してもらった。

《4. 取り組みの結果》

ランチを導入する事によって「2. 研究の目的ならびに仮説」で示した、①②③の期待する成果に対して次の様な結果が得られたと考える。

- ①→起床時間が遅くなることで十分な睡眠を取り、しっかりと覚醒した状態で適切な食事が摂れている。
- ②→職員の朝の業務負担が軽減されたため、早く起きて来た利用者とはゆっくりコミュニケーションをとることができる。また、寝ている利用者にはゆとりある睡眠を提供する事ができている。
- ③→食事の終了時間が早くなることで午後にまとまった空き時間を確保し、ランチ導入前にはできなかった料理教室等のレクリエーションを実施できている。活動に参加せずとも居室にて自由な時間を過ごせている。

《5. 考察、まとめ》

ランチの導入により1日3食が当たり前だったが1日2食になった事で利用者からは好意的な意見があったのと同時に不満や反対意見も聞かれた。好意的な意見が挙がった理由としては、朝や午後にゆとりができたことによってゆったりと過ごせるようになったことや、食事の見た目が普段より華やかになったことで視覚でも食事を楽しめるようになったからではないかと考える。一方で反対意見の中には、「朝にお腹が空いてしまう」といった声や「食事は3食しっかり食べるべきだ」といった意見も挙がっている。「朝にお腹が空いてしまう」という意見に対しては、本人の嗜好品を購入し朝の時間に食べることで空腹を防ぐのと同時に好きな物を食べるといった、より自由で快適な暮らしを送る為の第一歩となっているのではないかと考える。未だ利用者からの反対意見もある中で、どの様にすれば快く納得していただけるか、またランチを楽しみにしていただけるかが今後の課題である。

《6. 倫理的配慮に関する事項》

なお、本研究(実践)発表を行うにあたり、ご本人（ご家族）に口頭にて確認をし、本発表以外では使用しないこと、それにより不利益を被ることはないことを説明し、回答をもって同意を得たこととした。職員へのアンケートについても同様の同意を得た事とした。

《7. 参考文献》

「利用者もスタッフも！どちらも笑顔になる日曜日のランチ」、『ヘルスケア・レストラン』2017年5月号、p.74、日本医療企画

《8. 提案と発信》

今回の取りくみは、食事回数が減る事についてご利用者及びその家族の理解を得なければならないこと、他部署との連携が必要なことなどから、開始にあたって多くの課題があり、敷居が高い活動のように感じられるだろう。しかし、食事内容や余暇活動に変化を付けることで1日の暮らしの満足度を上げることが可能であり、今後も工夫と研究を進めることで、より良い活動にしていく事が可能であると考え。今後介護サービスを利用していく世代の方々においても、生活スタイルの多様化が進んでいる。高齢者施設においても、様々な暮らし方の提案が必要になってくるのではないだろうか。