

主 題	外気浴による夜間の睡眠状況の改善、精神機能の改善等日常生活の変化について
副 題	生活リズムを整えイキイキライフ。

外気浴		研究期間	6ヶ月
-----	--	------	-----

事業所	特別養護老人ホーム あゆみえん		
発表者：野田直緒希（のだ なおき）		アドバイザー：	
共同研究者：川杉美香、原純一、佐々木雄一、高橋和俊、沖山伸子			

電 話	0428-74-5550	E-mail	ayumien@tokushinkai.jp
F A X	0428-74-5051	U R L	http://tokushinnkai.jp

今回発表の 事業所や サービスの 紹介	あゆみえんは青梅市の東部成木地区に位置し、周囲を山間、清流に囲まれた自然豊かな施設です。平成3年4月に開設し、施設利用者 160 名ショートステイ利用者 10 名、訪問介護、訪問看護、居宅介護支援事業など居宅サービスを行っています。ISO9001（品質管理）、14001（環境管理）認証取得し、業務、サービスの標準化を図り、利用者に信頼される施設を目指します。
------------------------------	--

《1. 研究前の状況と課題》

個別希望外出、年間行事で年に何回か外出する機会はあるが、1日を通して外へ出ることがなく、室温、湿度の管理された室内で過ごされていることが多いため、季節感、時間の流れ（朝なのか昼なのか）という感覚がなくなっている。そのため変化の乏しい生活になっているのではと考えられ、意欲の低下、精神機能の低下を引き起こし廃用にもつながるともいわれていることから、意欲の低下、精神機能の低下を防ぐことを課題としました。

《2. 研究の目標と期待する成果・目的》

外気浴、日光浴をすることで自己免疫力をあげる効果や、精神疾患、神経変性疾患の発症リスクを下げ、またその症状を緩和することがあるという説があることから、①認知能力の向上②身体機能の向上③夜間の睡眠状態の改善④生活リズムの改善⑤排泄状況の改善⑥食事量、水分量が改善され、意欲の向上、精神機能の向上を図る。

《3. 具体的な取り組みの内容》

7月、外気浴を行うことの目的、期待する成果の説明を取り組むことになる2フロアの職員20名へ周知を行う。

8月、各フロアより変化を期待する、改善したい利用者を2名ずつ対象者4名の選定を行う。

9月、取り組み前の日中の様子、夜間の睡眠時間等の記録を1ヶ月取る。

10月より12月まで外気浴を3ヶ月実施、実施方法として毎日決まった時間、14時～15時の1時間職員2名にて1名5分～最高で30分対象者4名を園外に付き添い話をしたり、散策、歌を歌うなどレクリエーションも行い、時間のある時には対象者以外の利用者也外気浴に参加されました。毎日外気浴を行えるように職員の配置を行い、雨の日には室内でのレクリエーションを実施し、実施期間中の記録を取る。

1月、結果をまとめる。

《4. 取り組みの結果と考察》

外気浴実施中は笑顔が見られほとんどの利用者が楽しまれていました。職員もゆっくりとした時間の中で話ができて、コミュニケーションが図ることができた。1名の利用者に睡眠時間の変化がありました。平均の睡眠時間が2時間ほど増え、実施前には日中の午前傾眠が多く見られていたものがほとんど見られなくなった。また、午後には帰宅願望、トイレの訴えが頻回であったが、実施後にはほとんど聞かれなくなるなどの効果が見られた。他利用者では以前よりも利用者間でコミュニケーションを取るようになるなど大きな変化ではありましたが精神機能の改善、夜間睡眠時間の改善、生活リズムの改善があったと考えられます。

《5. まとめ、結論》

外気浴を実施することで、変化が見られた利用者、中にはあまり変化が見られなかった利用者もいましたが、成果があったと考えられる。今回は実施前と実施後での比較を行いたかったため、対象者を絞り、4名中3名は大きな変化は見られなかったですが、利用者間でコミュニケーションをとるようになり、日中の傾眠時間が減るなどの変化が見られました。1名の利用者は夜間睡眠時間の改善、精神機能の改善、生活リズムの改善があり、午後の外気浴でもある程度の成果があったことから、午前に実施出来ない時間帯を検討し、外気浴を継続していきたいと思います。

《6. 倫理的配慮に関する事項》

なお、本研究発表を行うにあたり、ご本人（ご家族）に口頭にて確認をし、本研究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のないことを説明し、回答をもって同意を得たこととした。

《7. 参考文献》

がん予防に実は「日光浴」が有効なわけ

平柳 要

太陽を浴びれば、医者はいらない

医学博士 宇都宮光明

生物時計はなぜリズムを刻むのか

ラッセル・フォスター

＋レオン・クライツマン

《8. 提案と発信》

3月に施設で研修発表の場を設け、施設の職員へ外気浴の研究結果を発表する。発表の際に今後も継続できるように取り組む行っていくことを発信する。

【メモ欄】