

A-1					
主題	等々力式 眠り革命				
副題	～睡眠センサーを活用した認知症ケア・リスクマネジメント・減薬～				
キーワード 1	ICT・IOT	キーワード 2	睡眠データ	研究(実践)期間	12ヶ月

法人名・事業所名	社福) 奉優会 特別養護老人ホーム等々力の家
発表者(職種)	片山拓馬(介護主任)
共同研究(実践)者	渡邊優香里

電話	03-5752-0030	FAX	03-5752-0029
----	--------------	-----	--------------

事業所紹介	等々力の家は平成 12 年 4 月に開設しました。奉優会で最初にできた従来型特養です。本施設は特別養護老人ホーム、ショートステイのほかにデイサービス、居宅介護支援を併設しております。駒沢オリンピック公園や等々力溪谷が近くにあります、四季のうつりかわりの感じられる閑静な住宅街の中にあります。
-------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 《1. 研究(実践)前の状況と課題》

介護現場では IOT 導入による業務負担軽減が大きなメリットになると考えます。人の手が行き届かない部分を IOT がカバーすることで、業務負担だけでなく、スタッフの心因的なストレスも軽減されることがポイントです。IOT を適切に活用することで、新たな福祉のあり方を確立し、介護現場が抱える課題を解決するだけでなく、ケアの質の向上につなげていきます。

### 《2. 研究(実践)の目的ならびに仮説》

マットレスの下に設置し、心拍と呼吸から睡眠状態を把握できるセンサー(以下、睡眠センサーとする)を活用し、夜間の睡眠状況や日中の活動状況などの課題を分し解決につなげる。個々の睡眠分析から「認知症ケア」「夜間の転倒予防」「減薬」の3つの視点での取り組みを実践した新しい取り組み事例となります。

### 《3. 具体的な取り組みの内容》

#### ①睡眠センサーと認知症スケール「DEMBASE」を活用した認知症ケア

夜間浅眠の日が多く、何度も起き出し転倒されてしまうことが続いていた K 様。睡眠データから起き出す時間帯の分析からアプローチにつなげた事例です。

#### ②睡眠センサーに付随したカメラを活用した転倒予防

夜間浅眠の日が多く、ベッドからの転落を繰り返す T 様。居室に睡眠センサーを導入し、ベッド上での体動を分析。職員も心配な気持ちから過剰に訪室することが多く、それが睡眠の妨げになっていることに気付く。

### ③睡眠センサーを活用した減薬

99 歳と高齢の女性ご利用者 H 様。日中傾眠することが増え、介護職員より減薬の提案がある。睡眠データを根拠資料として看護師、医師と相談、連携し減薬につなげた事例。

#### 《4. 取り組みの結果》

##### ①睡眠センサーと認知症スケール「DEMBASE」を活用した認知症ケア

夜間の睡眠状況をデータとともに考察し検討した結果、熟睡されている時間にケアに入ることが K 様の拒否につながっていることが明らかになった。睡眠データから適切なタイミングでの排泄時間を検討し、K 様と職員双方の心的・身体的ストレスの軽減、さらに夜間の失禁する回数も減少した。また、夜間帯に於けるヒヤリハット減少、睡眠の質が向上したことにより認知症スケール「DEMBASE」のスコアも 1/3 に減少するなど、様々な好影響をもたらした。

##### ②睡眠センサーに付随したカメラを活用した転倒予防

夜間の巡視間隔を見直した結果、過剰な訪室から睡眠を妨げていることに気付かされ、T 様が覚醒したタイミングでのケアに入るよう統一。カメラを活用し、T 様が覚醒したタイミングで訪室することで、スムーズなケア、その後の再眠につながり、夜間ベッドからの転落も減少した事例。

### ③睡眠センサーを活用した減薬

H 様の睡眠データを看護師、医師を含む全職種で共有・分析し、減薬に向けての取り組みを行った。減薬後は日中の活動量も増加し、覚醒している時間も多くなった。食事もご自身で召し上がれる状態にまで回復し、大きく生活の質が向上した事例となった。

#### 《5. 考察、まとめ》

夜間の睡眠状態を「睡眠データ」で可視化し、問題点を客観的に分析することにより、根拠のあるケアを展開することができた。ご利用者の生活リズムに合わせたケアの実践、睡眠センサーと DEMBASE を活用し、取り組みの結果が数値やデータとして表れることで、職員のモチベーションアップにもつながった。次世代機器を有効的に活用することで、ご利用者の生活だけでなく、職員の働き方や新たなケアのあり方にも気づかされる結果となった。

#### 《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、回答をもって同意を得たこととした。

#### 《7. 参考文献》

なし。

#### 《8. 提案と発信》

- データを迅速に共有することでスピーディーな対応、入院率や稼働率への貢献。
- 職員の負担軽減を目指し、定着率や退職率の安定を図る。
- IOT を活用したケアの実践で今後さらなるケアの質向上を目指す。