

2-4					
主題	認知症高齢者に対する睡眠改善の取り組み				
副題	QOL 向上の ICT 機器とウエイトブランケットの活用				
キーワード 1	認知症高齢者の睡眠	キーワード 2	ICT	研究(実践)期間	18ヶ月

法人名・事業所名	社福) サンライズ 特別養護老人ホームサンライズ大泉
発表者(職種)	田上昌克(グループリーダー)、奥田倫子(介護職員)
共同研究(実践)者	加島守(高齢者生活福祉研究所)、玉川勇太(介護課長)、山洞綾香(介護課長)他

電話	03-5395-7401	FAX	03-5395-7402
----	--------------	-----	--------------

事業所紹介	サンライズ大泉は、2012年11月1日に開設した、東京都練馬区西大泉にあるユニット型の特別養護老人ホームである。施設の特徴としては、モジュラー車椅子・リフト等の福祉用具、ICT機器を積極的に取り入れ、ノーリフティングケアに力を入れており、利用者・職員共に負担なく生活・仕事ができるよう取り組んでいる。
-------	--

《1. 研究(実践)前の状況と課題》

非装着型睡眠計の ICT 機器を導入し、夜間帯での介護職員が抱える肉体的・精神的負担の軽減、ご利用者の転倒や転落などの事故を減少することができた。事故分析に睡眠データを日常的に観察・活用していくうちに、睡眠状態を意識することが多くなってきた。

非装着型睡眠計の ICT 機器の活用の次のステップとして、睡眠を改善させることで日中の覚醒度を上げて、充実した時間を増やしていき、QOL の向上をする必要があると考えた。

《2. 研究(実践)の目的ならびに仮説》

「活動を上げることによって睡眠できるようする」という研究は様々あるが睡眠そのものに対する研究は少ない。1.中村の文献にてウエイトブランケット(WB)による認知症高齢者への効果があるアプローチを知り、発達障害の支援において、体幹に加重をかけることによって精神を安定させることに着目した。外的な刺激に対して違いを感じることを、JSI-MINI(主に「感覚探求」か「感覚過敏」を区別する)を用いることによって選定し、認知症高齢者でも、WBによる外的な刺激に対して効果が見られるのかどうかを研究の目的とした。

《3. 具体的な取り組みの内容》

使用した WB の選定として、北欧では気温が蒸し暑くないので一年中同じ WB を使用している。しかし、日本は蒸し暑い陽気になるため、蒸し暑さや熱中症のリスクもあることから、通気性の良い WB にした。また、WB の重さは体重の 1/10 を目安とした。WB の 1 枚の重さは 2.4Kg であり、1/10 に足りない場合には 2 枚重ね掛けをした。

対象となる JSI-MINI により外的な刺激を好む 4 名の方に使用。期間は使用前後で 2 週間測定

をし、睡眠データを比較した。

非装着型睡眠計の睡眠データは「睡眠時間」「睡眠潜時」「睡眠効率」「中途覚醒」「離床回数」「体動指数」の項目で測定した。

《4. 取り組みの結果》

改善者 3 名、未改善者 1 名 改善パターンは 2 種類のパターンが見られた。

パターン① 「中途覚醒時間」と「体動指数」の改善。

中途覚醒時間は 271 分から 240 分と 13%減少。体動指数は 40.3 回/時間から 34 回/時間と 19%減少。骨折入院加療後、体重が-4.0 kgであったが、起床時の目覚めが良くなり、認知症の周辺症状の暴言が減少し、食事に集中できるようになり食事時間の短縮、喫食率も 70%から 77%に向上し、体重も元に戻ってきている。移動も車椅子から手引き歩行となった。

パターン② 「睡眠時間」「睡眠効率」「中途覚醒時間」「体動指数」の改善。

睡眠時間は 5 時間 14 分から 5 時間 57 分と 43 分と増加。睡眠効率は 53%から 56%に向上。中途覚醒時間は 232 分から 213 分と 9%減少。

不安な表情が多くみられていたが、活動参加時に集中できる時間が増加し、最後までレクリエーションをやりきることが増えた。家族面会時も終始落ち着いて座り話すことができた。

《5. 考察、まとめ》

今回 WB を使用したが、人として「心地よい刺激」を入力することが睡眠に必要な副交感神経を優位にすることができ、睡眠の質の改善につなげることができた。

WB で認知症高齢者全員の睡眠を改善するというわけではない。選定をしたうえで改善が難しい方もいる。その為、夜間の寝具だけでなく日中の過ごし方にも関係するか確認が必要と思われる。ICT 機器にてデータを可視化することで分析が可能となり、より根拠に基づいたケアに繋がられ、ICT 機器の新たな活用方法にも気づくことができた。

今後の課題として、今回の研究期間では、睡眠の質の改善までは出来たものの、QOL の向上に向けた取り組み、及び日中の活動の状態、副交感神経系への刺激としての取り組みを行うなどの関係等確認し、より睡眠状態の改善に向けた過ごし方の提供につなげていきたい。

《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。

《7. 参考文献》

1. 中村美緒 重度認知症の方にウエイトブランケットを効果的に使用した事例 2021
日本老年医学会
2. 三島紘一 高齢者の睡眠と睡眠障害 J Natl Inst Public Health 2015

《8. 提案と発信》

非装着型睡眠計の ICT 機器は睡眠データを知ることが目的とするのではなく、実施したケアの効果測定として活用することにより、根拠のあるケアが実践できると思われる。