

6－8					
主題		歩行量増加による夜間不眠の改善			
副題		日中活動量の向上が睡眠の質に及ぼす効果			
キーワード 1	睡眠	キーワード 2	歩行	研究(実践)期間	4 ヶ月

法人名	社福) 東京武尊会	事業所名	東京令和館中野
発表者(職種)	呉 豊雄(ユニットリーダー)		
共同研究(実践)者	大里めぐみ(介護部長)		

電 話	03-3386-8038	FAX	03-3386-8037
-----	--------------	-----	--------------

事業所紹介	2020年4月に中野区に開設。私たちは、専門的な理論に基づく自立支援介護を実践することにより、地域の高齢者が失われた自立性を取り戻し、いつまでも住み慣れた場所で安心して暮らしていけるよう支援します。お元気な方はより元気に、重度の方も自立性が回復できるように、一貫したケアを提供します。
-------	--

《1. 研究(実践)前の状況と課題》

高齢者の不眠には、加齢による睡眠リズムの変化、服薬の影響、活動量不足など様々な要因が存在する。今回対象となったご利用者は要介護3で、夜間にベッド上で脱衣行為を繰り返す、失禁によるパッド交換や更衣、シーツ交換が頻回に必要な状況であった。

また、日中は強い傾眠傾向があり、自発的な発語もほとんど見られなかった。1日の平均歩行量は368～493mであり、活動量の低下がみられていた。夜間不眠と昼夜逆転傾向が生活の質の低下や介護負担の増大につながっていたことから、改善に向けた取り組みが必要であった。

《2. 研究(実践)の目的ならびに仮説》

日中の歩行量を増加させることで活動量を高め、規則正しい生活リズムを形成することを目的とした。

活動量が向上することで適度な疲労感が得られ、夜間の睡眠の質が改善する。その結果、夜間の脱衣行為や失禁による介護負担の軽減につながると仮説を立てた。

《3. 具体的な取り組みの内容》

令和7年10月のユニット会議において、日中の歩行量増加を重点課題として設定した。利用者の身体状況に配慮しながら、屋内・屋外歩行の機会を積極的に確保し、日常生活の中で無理なく活動量を増やす支援を実施した。また、歩行距離や睡眠状況、日中の覚醒状況、夜間のパッド交換回数等を継続的に観察した。

取り組み期間中は、ご利用者本人の体調を確認しながら歩行支援を継続し、日中の離床時間や

他者との交流機会の増加にも努めた。

《4. 取り組みの結果》

歩行量増加前（7月～10月）の平均歩行量は368～493mであったが、取り組み後（10月～11月）は580～731mまで増加した。

その結果、夜間のパッド交換回数は2回から1回へ減少した。また、日中の傾眠傾向が改善し、他利用者との交流や笑顔がみられるようになった。

さらに、昼夜逆転傾向が改善し、夜間の良眠が増加した。夜間の脱衣行為も減少し、失禁対応や更衣介助の回数が減ったことで夜勤職員の負担軽減につながった。

《5. 考察、まとめ》

今回の取り組みから、日中の歩行量増加による活動量向上が、生活リズムの改善と夜間睡眠の質向上に有効であることが示唆された。

高齢者においては活動量不足が昼夜逆転や睡眠障害の一因となるため、日中の歩行や離床を促進することは重要である。また、睡眠改善は利用者本人の生活の質向上だけでなく、夜間の介護負担軽減にもつながることが確認できた。

今後は歩行だけでなく、ラジオ体操やレクリエーション活動、趣味活動などを通じて日中活動量をさらに高め、より安定した睡眠と生活リズムの維持を目指していきたい。

《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) 「新版 介護基礎学—高齢者自立支援の理論と実践」(2017年) 竹内孝仁
- 2) 「睡眠とメンタルヘルス」(2006年) 上里一郎白/川修一郎
- 3) 「行動科学を活かした身体活動・運動支援」(2006年) Marcus B.H. and Forsyth L.H

《8. 提案と発信》

高齢者の睡眠改善を図る際、睡眠薬の使用や夜間対応だけでなく、日中活動量の向上という視点を持つことが重要である。特に歩行は特別な設備を必要とせず、日常ケアの中で実践できる取り組みである。

今後は、自立支援介護の視点から「活動量向上による睡眠改善」の実践を施設全体で共有し、ご利用者の生活の質向上と職員負担軽減の両立につなげていきたい。