

3-1					
主題	特別養護老人ホームにおける精神障害・BPSD 症状の緩和				
副題	セロトニン生成とその効果				
キーワード 1	幸せホルモン	キーワード 2	概日リズム	研究(実践)期間	24ヶ月
法人名・事業所名	社福) 不二健育会 特別養護老人ホーム ケアポート板橋				
発表者(職種)	井上雅之(介護福祉士)				
共同研究(実践)者	小西誠之(介護福祉士)、新堀成江(看護師)、荒川春香(生活相談員)、他				
電話	03-3969-3101	FAX	03-3969-3155		
事業所紹介	社会福祉法人不二健育会『ケアポート板橋』は、特別養護老人ホーム105名、ショートステイ15名、舟渡デイサービス62名、東坂下デイサービス12名、グループホーム18名、居宅介護支援事業所、ヘルパーステーション、地域包括支援センター、厨房を有した、平成9年に開設の総合福祉施設です。				
<p>《1. 研究(実践)前の状況と課題》</p> <p>特別養護老人ホームにおける入所基準に「要介護度3以上」の規定がある。介護度が重くなるにつれ、疾患や認知症の発症率は比例して上昇し、精神疾患やBPSDへの対応も増加する。どの高齢者施設においても人材不足という課題があり、介護業務に追われ余暇活動や個別支援に関わる時間を捻出することは難しく、職員のモチベーションを保つことも難しい現状がある。従来型という集団処遇に陥りがちな環境の中、個別対応の取り組みの一環として幸せホルモンを生成する取り組みを行うことにより、生活習慣(概日リズム)を整えられ、ご利用者にとっての幸せなひと時、職員における仕事へのやりがいに繋げることはできないかと考え、今回のテーマに取り組む事とした。</p>					
<p>《2. 研究(実践)の目的ならびに仮説》</p> <p>【目的】コロナウィルス感染症が5類へと移行になるも、積極的な外出や長時間のご家族面会制限など、感染症への対策継続は必要である。日常生活リズムの中で幸せホルモンを生成することができれば、ご利用者及び職員においても笑顔となる時間が増えるのではないかと考え、今回の課題に取り組む事とした。</p> <p>【仮説】意欲低下・無気力(ノルアドレナリン)、パーキンソン病(ドーパミン)、不安・ストレス(セロトニン)、易怒性・落ち着きがない(オキシトシン)などの幸せホルモンを増やすことにより、症状が緩和するのではないかと仮説を立てた。</p>					
<p>《3. 具体的な取り組みの内容》</p> <p>① 4フロアより上記、仮説に当てはまるご利用者を1名ずつ選出し、2週間の対策実施を行う</p>					

- ② 日本版主観的幸福感尺度（SHS）を用い、4項目に対し、1～7段階で事前評価
- ③ 昼食前の集団体操時間を活用し、リズム体操・日光浴・腹式呼吸を実践
- ④ 施設提供の食事に含まれるトリプトファン（必須アミノ酸）融合量を調査

《4. 取り組みの結果》

- ・SHSにおける評価

【項目1】平均 2.75P 上昇 【項目2】平均 1.75P 上昇 【項目3】1.75P 上昇
【項目4】平均 0.14 下降

- ・睡眠状況の確認（DX活用）

- ・Aさん 就寝時間 17時間11分→15時間33分 周期性体動指数 1.2回/h 減
 - ・Bさん 周期性体動指数 0.6回/h 減 心拍数 6.3回/分減
 - ・Cさん 呼吸数 1回/分減 心拍数 6.3回/分減
 - ・Dさん 睡眠効率 9%増 周期性体動指数 2.7回/h 減
- ・更にPDCAサイクルを回し、個別ケースだけでなく全ご利用者に対し個別支援を提供できないか、方策展開系統図を活用して対策を立案。「1日5分」と題し、業務内に個別支援のための時間を確保する。結果、4フロア合計、個別支援を実践できた職員は延べ167名増/月、提供することができた。ご利用者は延べ194名/月増加し、輝きの一瞬や笑顔の時間を増やすことができた。

■波及効果 多忙な業務の中、「1日5分」の標語を活用することにより、職員もご利用者もゆっくりと個人に関わる時間が気兼ねなく取れ、次の業務への活力へと繋がった

《5. 考察、まとめ》

幸せホルモンを学ぶことにより、職員自身も気分が落ち着き、エビデンスを基にしたケアを実践できる機会となった。また、集団処遇になりがちである従来型特養において、個別支援に要する時間を如何に確保するかは常に課題であり、知恵と工夫による考案した「1日5分」は想像以上の効果を齎すこととなった。この5分が習慣化になる様、またチームで取り組むことにより、提供する時間が伸び、職員の遣り甲斐やご利用者の笑顔の時間をより多く創り出すことを実現していきたい。

《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)に口頭にて確認を実施、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》

- ・有倉ら 主観的幸福感と自己開示の内面性の関係
- ・島井ら 日本版主観的幸福感尺度の信頼性と妥当性の検討

《8. 提案と発信》

「人がいない」「時間がない」と嘆くのではなく、その中でできることを見出していくことが好循環に繋がっていくと考える。また、実現するためには複雑ではなく、シンプル且つ全職員で取り組むことのできる取り組みが重要となる。生産性向上やDXも積極的に視野に入れ、「これならできそう」と成功のイメージが持てる取り組みを、今後も考案・実践していく。