

日中の活動を見直して、よい睡眠につなげよう

— “塗り絵”を通して充実した日々を—

社会福祉法人世田谷区社会福祉事業団

特別養護老人ホーム 上北沢ホーム

野崎 千尋、和泉 拓

(認知症ケア 塗り絵 睡眠)

1. 目的（はじめに、背景と目的）

Aさん（アルツハイマー型認知症）は、夜間ゆっくりと眠ることができず、不安な様子で何度も起きてしまう。部屋を暗くする、時計を設置して時間が分かるようにする等、眠りやすい環境を提供するよう取り組んだが、なかなか成果が上がらなかった。そこで、日中の生活を充実して過ごせるように働きかけることで、夜間のよい睡眠に繋げることはできないかと考えた。

2. 実践内容（取り組み）

2020年1月1日から取り組みを開始。季節に沿った塗り絵を職員側でいくつか選び、やってみたい物を本人に決めていただく。そして日中に適宜声を掛け、本人がやりたい時に塗り絵を行っていただく。夜間の起き出しの様子を記録に残し、その経過次第で取り組み内容を順次検討し、よい睡眠に繋げる。

3. 結果（経過、私たちが学んだこと）

以前と比べ、夜間の起き出しが減少し、不安そうな様子で何度も起き出すことがなくなった。Aさんも塗り絵をしている時には生き生きとして、楽しそうに取り組んでいた。取り組みを意識させず、自分のペースで行っていただいた事も本人にとってよかったのではないかと考える。



※ 四季折々のテーマを選んで、塗り絵を楽しんで頂きました。

