

生活リズムを整えよう！

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

新井 優、星 友梨

(認知症ケア 環境)

1. 問題と目的

活気があるAさんは夜に覚醒し、発語もみられ活動的な様子がみられていた。夜間に眠れない日々が続き昼夜逆転してしまい、ベッド上で危険な体勢をとて怪我をしてしまうこともあった。安全に夜間休んでいただく為に、食事の自力摂取やトイレでの排泄、クラブ活動に参加する等、日中の活動量を増やせば、生活リズムが整い、夜間、良く眠れるようになるのではないかと考えた。

2. 実践内容

日中の活動量を増やす為に、クラブ活動の参加や、食事の自力摂取を促した。また変化があるか分かるように、活動の様子を記録した。期間は2019年6月頃から2020年1月頃までの約8か月間行った。

3. 結果

日中の活動量が増えてAさんにとってより良い環境作りができたことで生活リズムが整い、以前より夜間良く眠ることができた。また夜間に良く眠れるようになっただけではなく、食事を自分で食べることによって、食事を楽しむことができるようになった。

日中活動を増やす等、生活リズムを整えることによって、夜間にしっかりと眠ることが増えた。さらにAさんから積極的な発語がみられるようになり、活気のある生活が送れるようになった。



※ 職員と風船バレーを楽しんだりして、
日中の活動量を増やしました。

4. 今後の課題

一人ひとりに合った生活リズムや環境で過ごすことによって、もっとその人らしい生活を送れるということが分かった。今後も、Aさんらしい生活を日々穏やかに過ごせるよう、フロア職員だけでなく、多職種連携によるケアを実践していき、これからも関わっていきたい。



※ 今後も一人ひとりの生活リズムを
大切にしていきたいと思います！

.....

<助言者コメント>

中原 ひとみ（社会福祉法人古木会成城アルテンハイム施設長）

生活リズムを整えるだけで、このように変化し、その人らしく生活できるようになったことから、介護のアプローチについて考えさせられました。

ほぼ寝たきりに近かつた方が表情もはつきりし、笑顔もみられ…ADLの大きな改善がみられています。

今一度、自分の施設の介護の在り方について振り返る必要性を感じたところです。

小さいけれども当たり前のことを行つづつ実践していくことを自施設の職員へも再度、振り返りを行おうと思いました。