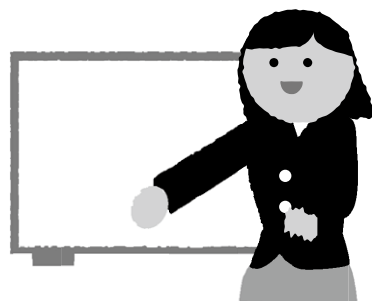


平成30年度



実践研究発表





園内実践研究発表会

平成 30 年 10 月 3 日 (水)

時 間：14：00～14：30

場 所：甲寿園 会議室

プログラム

- ① 「ふるさと交流会」 P.77
～思い出や気持ちの変化～
発表者：北館 2 階 伊澤 雅記
- ② 「足浴で快適な入浴を」 P.78
発表者：南館 2 階 松本 知子
- ③ 「クッキングを通しての関わり」 P.79
発表者：北館 3 階 原田 正
- ④ 「不眠 B y e B y e」 P.80
発表者：南館 3 階 松村 美香

「ふるさと交流会」

～思い出や気持ちの変化～

北館 2 階 援助員：伊澤 雅記 / 多胡 亜季 / 佐藤 歩

〈キーワード 3 つ〉

交流会

回想療法

記憶

【はじめに】

このふるさと交流会は、園では「県人会」として親しまれ、企画を始めて 7 年になる。全フロア対象に同郷の方を集め、故郷の写真や動画をプロジェクターに映し、思い出を語ったり、故郷のお菓子を召し上がりながら交流する企画となっている。今回は 2 回以上参加している二人の入居者を対象に記憶や感情にどう影響したのか、事例を通して振り返った。

【とりくみ内容と対象】

＜対象＞

・T さん 女性 認知症軽度（物忘れ程度） 鹿児島県人会参加。

同施設に姉が入居されており、県人会にはお二人で参加。

・I さん 女性 認知症あり 広島県人会参加。

以前参加された時に比べ認知症が進行している。

＜とりくみ内容＞

上記二人を対象にして、今県人会への参加の前・中・後の様子や以前参加したときの様子を観察し、残った印象や覚えている期間を比較し考察した。また職員対象にアンケートを取り、県人会の今後の課題などを振り返った。

【結果】

T さんは今までの県人会もすべて覚えておられた。前回は一緒に参加できなかった姉と参加したことで思い出話が盛り上がり、鹿児島の民謡を踊ってくださるなど楽しんでいた。

I さんは認知症により前回も今回も一週間程度で忘れていた。会の前はぼんやりだった記憶が、会の間は写真を見ると場所をすぐに言い当て積極的に話をされていた。会の後は、前回は広島出身であることを強く主張していたが、今回は広島より長く住んでいた神戸の話を何度も言われていた。

【考察とまとめ】

今回は県人会を 2 回以上参加し、故郷の映像や交流によって、うっすらとしていた記憶が、楽しかった思い出として自然に思い出せるようになっていた。

故郷の話を分かり合える人たちとの交流はリラックスできる環境を作れたのではないかな。

今後の課題として家族支援も得ながら利用者さんも家族さんも含めより良い交流の場として続けていきたい。



「足浴で快適な睡眠を」

南館2階 援助員：嶋田 源 / 松本 知子 / 板倉 誠也

〈キーワード3つ〉

足浴

安眠

生活リズム

【はじめに】

眠りが浅く昼夜逆転傾向のある利用者に対して、週2回の入浴以外に足浴で足を温める事により、血流改善や、副交感神経を優位に働かせリラックス効果による睡眠改善ができるのではないかと期待を持って取り組みを行いました。

【とりくみ内容と対象】

平成30年3月30日にご入居された M さんを対象に足浴をさせていただきました。夜間眠りが浅く寝入るのが遅くなることがあります。早く就寝されても午前1～3時ごろに目が覚めてそのまま寝つけずにずっと起きてしまうことが多い方です。杖を使用して自立歩行をされていますが、夜間の睡眠時間が足りないと思われる時にその次の日の日中、眠気からふらつきが時々みられます。昼夜逆転を改善し、転倒のリスクを減らしたいと思いMさんを対象者に選ばせていただきました。

【結果と考察】

足浴をしていない1週間と足浴をした1週間を比較すると、1週間というくりでは全体的な睡眠時間では大きな違いはみられませんでした。特に足浴中の最初の3日ほどは身体が慣れておられなかったからか、明らかに不眠なご様子でした。しかし週の後半では足浴をする習慣に身体が順応してきたのかよく安眠されるようになったのではないかと考えられます。今後も続けていけばよりよい睡眠を得ることができるのではないかと思います。

【まとめ】

今回は足浴を行うことで安眠をしていただけたかどうかを調査しましたが、それ以外にも白癬菌をはじめとする感染予防や血行が良くなることで末端のむくみ改善にも効果があるといわれています。今後はそういった別の観点からも足浴を有効活用していければ良いと思います。



「クッキングを通しての関わり」

北館3階 援助員：原田 正 / 田中 安奈 管理栄養士：弘内 優帆

〈キーワード3つ〉

料理活動

その人らしさ

新たな一面

【はじめに】

甲寿園では昨年より料理療法を基にしたクッキングを毎月行っている。長年家庭で慣れ親しんだ料理という行為を通して利用者様とより深く関わり、その人らしさを知ることを目的として取り組み始めたが、参加された利用者様の新たな一面を見ることができ、職員も驚きつつ、全員で和気あいあいとした雰囲気で行っている。

【とりくみ内容と対象】

今回は参加されていた利用者様の中からお一人を選び、対象とした。

S 様 75歳 要介護度3 既往歴：認知症、うつ病、甲状腺機能低下症 専業主婦をされていた

食事形態：粥＋キザミA食 性格：温厚で大人しく遠慮がちな性格。ご自身からの発言は少ない。

普段の様子：配膳してもなかなか食べ始めようとはされず。おやつ時も同様。出された食事は体調不良がない限り基本、全量召し上がられる。特に好き嫌いはない。ネガティブな発言があるわけではないが表情は暗め。

〈とりくみ内容〉

対象のS様に平成30年3月から8月まで毎月、クッキングに参加していただき、クッキング中や日常生活での様子を観察した。

【結果】

昔はよく料理をされていたということもあり、クッキングには意欲的に参加されていた。また家族様もS様の為に料理本や自宅で使われてた割烹着を持ってきてくださる等協力的であった。クッキングの回数を重ねるごとに食事を介しての会話が向上し、また、活動中の笑顔も多く見られるようになった。クッキングで作られた料理はすぐに手を付けられていた。クッキングの反省会では回を重ねるごとにご自身への手厳しい発言をされていた。クッキングに参加するようになり、フロアでのラジオ体操やレクリエーション等にも参加され体を動かされるようになった。

【考察とまとめ】

今回の取り組みを通して、S様の新たな一面を見ることができた。ご自分への手厳しい発言や普段から料理本を読まれていたということから、向上心が高い方なのではないかと考える。また、フロアでも意欲的な様子が見られ、精神面での向上も見られたのではないかと考える。長年家庭で慣れ親しんだ料理という行為を通して普段の生活では見ることのできないその人らしさを知ることができた。今後も継続してクッキングを行い、さらに多くの利用者様と関わっていき、クッキングが利用者様の生活の中での楽しみの一つになればと思う。



「不眠 Bye Bye」

～薬に頼らず心地よい眠りを～

南館3階 援助員：松村 美香 / 日笠 君彦 / 石川 幸男

〈キーワード3つ〉

良眠

音楽

昼夜逆転

【はじめに】

入所時より夜間不眠の為睡眠導入剤を服用されていましたが、入眠はほぼ毎日とても遅い時間（日付が変わる場合が多くありました）であり、睡眠時間も5～6時間内、午前を中心とした日中時間は傾眠傾向でした。睡眠導入剤の服用時間や薬の変更を考えましたが、まずは日々の生活の中で何か工夫をすることにより良眠が出来る様になればと今回の取り組みを行いました。

【とりくみ内容と対象】

- ・対象 （利用者）K氏 女性 80歳 平成30年4月入所 要介護4
（既往歴）レビー小体型認知症 胸椎圧迫骨折 高血圧症 誤嚥性肺炎
（生活歴）性格は明るく話し好き 何事に対しても我慢強い 演歌が好き 寂しがり
男性職員が大好き 人懐っこい性格 ご主人が気に入り眠れない 夜更し好き

・取り組み

- ①睡眠状況の確認（23日間実施）
- ②良眠できる環境作り（27日間実施）臥床前に足浴を行いました。
- ③臥床時にオルゴールのCDを聞いていただき寝て頂く（12日間実施）
- ④α波が出やすくなるCDを聞いて頂く
- ⑤居室内に星を散りばめた夜空を作り寝て頂く

【結果】

- ①睡眠導入剤服用のみ期間（5月23日～6月14日）
日付が変わってから臥床されるもすぐに起きられることが多くありました。
- ②足浴実施期間（6月15日～7月11日）
足浴開始前と比較すると、就寝時間に関して少し長くなられている様子です。
- ③オルゴールCD実施期間（7月12日～7月23日）
足浴時に比べるとベッドに臥床されてもすぐに起きられることはなく、暫くオルゴールCDを聞きながら入眠されていました。車椅子上での傾眠状態は減りました。
- ④⑤に関してはご本人が入院されたことにより取り組みを実施出来ませんでした。

【考察とまとめ】

今回はオルゴールCDの段階で対象者の方が転倒骨折により入院され、予定していた取り組みを行えませんでした。3つの取り組みから就寝する際に心身をリラックス出来る環境を整備することで、「人生100年」時代である現在生きていくにあたり可能ならば避けたい「不眠」を少しでも解消し生活の質を向上する援助方法を確認出来ました。今後も薬などに頼ることなく生活を工夫することで良眠していただき利用者様の生活の質を向上できるよう取り組んでいきたいと思えます。