

離床時間を増やし、活動範囲を広げよう

御守 美里 堂内 貴広

株式会社アライブメディケア アライブ世田谷下馬

【目的】

活動量の低下、夜間のトイレ回数頻回による不眠があるご利用者に対して活動的な生活を送るためにはどのような支援をしたら良いか考えた。水分摂取量が少ないことから、「夜間帯の頻尿へと繋がり、日中帯の活動量が減ってきている」と仮説を立て、取り組みを始めた。その入居者に合った支援方法を構築することで、離床時間を増やし活動ある生活を送り、閉じこもりを予防し、ADL、IADLの向上を目指すことを目的とする。

【方法】

1. 調査対象：A様 90代 女性 要介護1
2. A2/Ⅲa 大脳皮質基底核変性症、不安障害、動悸、うつ病
3. 調査期間：2018年10月1日～12月31日
4. 調査方法：水分摂取量と排泄回数を抽出
5. 支援方法
 - (1) 一日の水分量を増やすアプローチの検討。
 - (2) 信頼関係構築のため、1日30分の傾聴を実施。
 - (3) 活動範囲を増やすための取り組みを実施。
 - (4) 居室外に出る習慣をつけるため、毎日の中庭散歩を行う。

【倫理的配慮】

調査対象者に対しては、調査の目的・方法・期待される結果等について説明し、調査に協力に関する利益・不利益をご理解いただいたうえで書面にて同意を得た。さらに、調査結果を公表するにあたっては個人が特定されないこと、収集されたデータは5年間、本社にて保管後破棄することも説明した。

【結果】

	9月	10月	11月	12月
1日平均水分摂取量(ml)	1,159	1,469	1,505	1,606
1日平均離床時間(分)	60	165	200	225
月平均活動参加率(%)	0	0	20	70
1日平均歩行距離(m)	195	308	308	308
1日平均排尿回数(回)	16	19	17	14
夜間平均トイレ回数(回)	4.93	5.03	3.13	1.19
夜間平均失禁回数(回)	0.2	0.09	0.5	1.5

【考察】

水分のこまめな提供と促しが摂取量増加に繋がったと考える。食事の配膳時にゼリーを提供する、機能リハビリ時に水分を提供するという工夫を行うことでより摂取する機会を設けることができた。

アクティビティの参加率が増加した要因として、利用者が前向きになれるような声掛けを職員間で共有し、統一した対応をすることが参加するきっかけに繋がった。毎日の中庭散歩を行うことで、居室外に出る習慣が付き、拒否なく近所のカフェに外出ができるようになった。

また、日中帯の覚醒水準が向上したことで睡眠状況は改善されたが、夜間失禁回数は増加してしまった。日中帯の活動量のアプローチ不足が、失禁回数増加の原因になったと考えられる。今後の課題として、さらに日中の活動量と水分摂取量をあげて失禁の回数を減らしていく。

この経験を活かし類似したご利用者のみに関わらず、活動量向上のためその方にあった支援方法を見つけ、スタッフ一丸となり取り組んでいきたい。