

生活介護課		主題	私の好きな事を知っていますか？	
レクリエーション		副題	本人が望むプログラムの実践と睡眠状態について	
研究期間	3ヶ月	事業所	特別養護老人ホーム シャローム東久留米	
発表者：フロアーリーダー				
共同研究者：2階メンバー				
電話	042-467-1561	メール		
FAX	042-467-3040	URL	http://www.shalom-tokyo.net/	

今回発表の事業所やサービスの紹介	社会福祉法人三育ライフが運営し、平成4年5月1日に東京都東久留米市に開設。特別養護老人ホームは、長期入所82床と短期入所10床の合計92床の事業所であり、同じ建物内には、通所介護、訪問介護、居宅介護支援事業所の4部門がある。他に市内に通所介護、地域包括支援センター、グループホームの3部門と杉並区にグループホーム1部門の事業を展開している。
------------------	--

<p style="text-align: center;">《研究前の状況と課題》</p> <p>軽介護のフロアーでは毎日午前と午後に前月に計画した全体のプログラム（レクリエーション）を実施している。しかし36名の利用者の方、個々に合わせたプログラムの実施はできておらず、午前中の体操は参加していただけるが、午後は居室で過ごされている方や、フロアーで過ごしてはいるがプログラムに参加せず見ているだけの方もいる。</p> <p>体力的にはまだまだ元気な方が多いので、日中の過ごし方によっては夜間の睡眠が浅くなってしまっている方もいる状況である。</p>	<p style="text-align: center;">《研究の目標と期待する成果》</p> <p>自分のペースで生活され全体のプログラムにはほとんど参加されておらず夜間の睡眠状態が浅い方を対象に、日中の活動と睡眠との関係を観察し、活動量を増やすことによる睡眠状態の改善を目標にしたい。</p> <p>また、普段1人でマイペースに過ごされている利用者の方がご自分から参加をいたくするようなプログラム、日課になるようなプログラムは何か考え実施することで、日中の活動を増やし、日々の生活の中で、やりがいや、生きがいをもっといただくことにつなげていきたい。</p>
--	--

《具体的な取り組みの内容》

日中の活動量、プログラムに参加する事が少なく、夜間の睡眠が浅い利用者 A さんを対象にプログラムを重点的に実施した。

午前は、フロアーで行っている全体の椅子体操への参加を促し、参加が難しい時は皆と一緒に行うのではなく個別に体操を行うことにした。全体のイス体操に参加する時は、必ず体操中の様子が観察できる席で行うことにした。

午後についても午前同様まずはフロアー全体で計画しているプログラムへの参加を促した。参加が難しい時はメンバーを固定しない6～8名の小グループの中でプログラムを計画し実施した。グループプログラムの内容は体を動かすレク、ゲーム的要素のあるレクを行った。

日中のプログラム参加状況と夜間の睡眠状態について観察を行った。

《取り組みの結果と評価》

小さめのグループを作りプログラムを実施することで、より近くで対象の利用者の方を観察する事ができた。椅子体操は皆さんと一緒に行っていても、しっかりと体を動かすようになり、午後のプログラムもご自分からその輪のなかに入ってくるように変化が見られた。他の利用者の方との会話も増え笑顔も多く見られるようになった。さらにご自分からスタッフに「～がしたいんだけど」などの発言もみられた。

◎6 時間以上の睡眠日数の変化

11 月…睡眠日数 14 日

12 月…睡眠日数 18 日

1 月…睡眠日数 22 日

夜間の睡眠の様子も変化が見られ、よく休まれる時間が長くなってきており、その結果翌日のプログラムにも参加ができています。日中の生活が活動的になり、睡眠の様子も改善がみられた。

《まとめ》

日中の過ごし方によって睡眠状態は大きく影響している。これからも利用者の方に参加してもらうのではなく、自分から参加したいと思えるプログラムを実施し生活の質を高めていきたい。

《提案と発信》

利用者さんの事を良く知っていなければ、いくらスタッフが利用者さんの視点で考えた事であっても利用者さんの本当にしたい事とは一致しません。利用者さんの事を良く知ることに努め、日々の生活の中で日課ややりがいのもてるプログラムを実践していきたい。

【メモ欄】