

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）

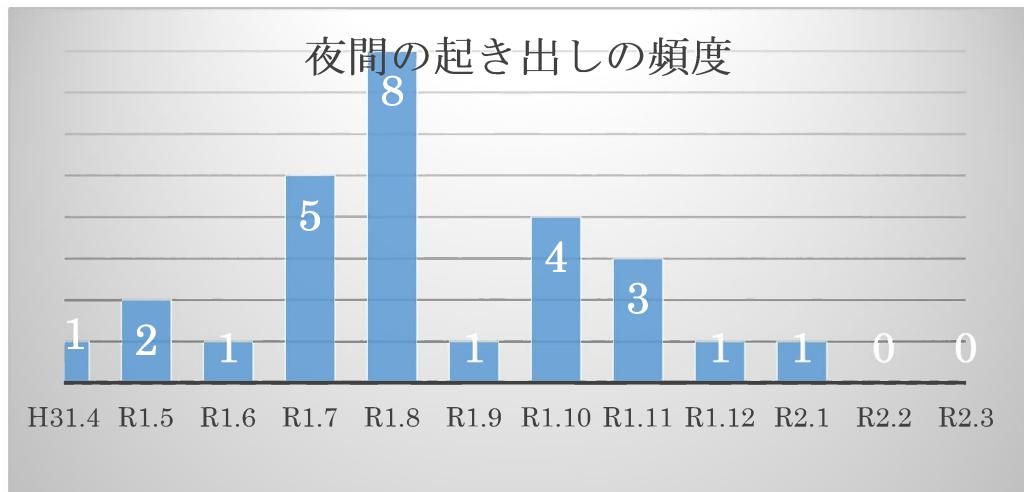
以前と比べ、夜間の起き出しが減少し、不安そうな様子で何度も起き出すことがなくなった。Aさんも塗り絵をしている時には生き生きとして、楽しそうに取り組んでいた。取り組みを意識させず、自分のペースで行っていただいた事も本人にとってよかつたのではないかと考える。



※ 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。

4. 考察と今後の課題

取り組みを始めてしばらくたってから、Aさんの食事量が低下。気分不快も時々あり、体力も低下していた様子も見受けられていたため、今回の取り組みが良い睡眠に繋がったとは言い切れない部分もある。しかし、日中の活気ある生活に繋がっている様子はうかがえるため、今後も能力を発揮できる場の提供を続けて行きたい。



※ 取り組みを開始して以降、夜間に目覚められる回数も次第に減っていきました。

~~~~~

<助言者コメント> 徳永 宣行（世田谷区介護サービスネットワーク代表）

コメントにあたって発表者の皆様に。

今回の区民学会は、コロナ禍において、これまでと全く違う発表形式となり、ご苦労なさったと思います。本当にお疲れ様でした。

Aさんの夜間起き出しうる課題に対して、かかわっている皆さんのがチームとして改善方法を考えているということが伝わりました。

また、発表にあたって、見当識障害という専門用語を丁寧に説明していたことは、専門職だけではなく一般の方にも伝えたいという気持ちがわかりました。課題解決のヒントとしてAさんご本人の好きなこと、得意なことに着目していたのは良かったと思います。普段からAさんのことをよく観察して、アセスメントができているのだと感じました。Aさんの塗り絵が色鮮やかで、とてもきれいでした。

結果的に今回の取り組みの結果は、体調変化とも合わさって、はっきりとしていないようですが、確実にAさんのQOL向上に繋がったと思いました。

今後もぜひ利用者様お一人おひとりに向き合って、ケアを続けていただきたいと思います。