

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っ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。

