

ココろつなぐ

2022年
春

新開 省二さんコラム

自律神経を整える春

ネオ・サミット茅ヶ崎

上質な食を楽しむ美食会で 日々の生活に彩りを

もみの樹・横浜鶴見

ご入居者の安全とスタッフの 負担軽減のためのIT・ICT化

～投薬スケジュール管理システム～

もみの樹・杉並

コロナ禍で頑張る看護スタッフのお仕事

もみの樹・練馬

スタッフ座談会

もみの樹・練馬

開設20周年記念ご長寿紹介

感動プロジェクト 認知症ケア

もみの樹・渋谷本町

心と生活に寄り添いながら

感動プロジェクト オンリーワン

ネオ・サミット湯河原

スカイツリーへ行ってみよう

京都府 渡月橋

嵯峨野と嵐山を隔てて流れる桂川に架かる橋です。承和年間に僧道昌によって架橋されたのが最初とされており、現在の位置には後年に角倉了以が架けたとされています。現在使われている橋は昭和9年6月に完成したものです。嵐山を代表する観光名所であり、春と秋を中心に多くの観光客で賑わっています。

「ココろつなぐ」

人と地域、そして心豊かな暮らしへの架け橋を築く

大和ハウスライフサポート。

そこには、ご入居者やそのご家族の

さまざまな夢や願いの実現をお手伝いしたいとの

想いが込められています。

フリーコール 0120-07-4165

受付時間：午前9時～午後5時



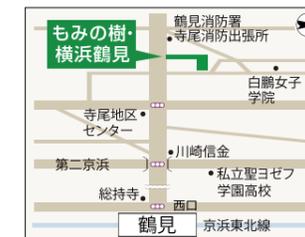
介護付有料老人ホーム
もみの樹・練馬
東京都練馬区



介護付有料老人ホーム
もみの樹・杉並
東京都杉並区



介護付有料老人ホーム
もみの樹・横浜鶴見
神奈川県横浜市鶴見区



介護付有料老人ホーム
もみの樹・渋谷本町
東京都渋谷区



介護付有料老人ホーム・住宅型有料老人ホーム
ネオ・サミット茅ヶ崎
神奈川県茅ヶ崎市



介護付有料老人ホーム
ネオ・サミット湯河原
静岡県熱海市



大和ハウスライフサポート株式会社

東京都港区三田3丁目1番7号 三田東宝ビル6階 〒108-0073 Tel 03-3456-4165(代表) Fax 03-3456-4175

大和ハウスグループの経営のシンボルである「エンドレスハート」は、日本およびその他の国における登録商標または商標です。
© Copyright 2022 DAIWA HOUSE INDUSTRY CO., LTD. All rights reserved.

We Build ECO | 森林育成紙TM使用

自律神経を整える春



Vol.4

元東京都健康長寿医療センター研究所副所長
女子栄養大学大学院・
同大学栄養学部 地域保健・老年学研究室教授
著書「元氣ごはん」
栄養素密度が高い食事のすすめ(共著)
2019年3月など

新開省二



「春眠暁を覚えず」とは、春の気候が睡眠に最適で眠り込んでしまうという事を表しているのですが、春の特有の怠さから寝過ぎしてしまうという人も多いようです。私も春はそのような日が多いと感じています。主な原因は、三寒四温であり、朝晩と日中の気温差が大きく、その変化に体が対応しきれず、結果、自律神経がバランスを乱します。

自律神経には交感神経と副交感神経があります。前者は体にスイッチを入れるオンの役割を、後者はオフの役割を担っています。両方が強弱のバランスを取り、日常生活に適応できるとよいのですが、一般的に加齢と共に副交感神経の働きが下る傾向にあります。そこでバランスを取り戻そうと過剰に副交感神経が反応し、怠さや痛み、下痢、アレルギーなどが起るのです。自律神経は自分の意思ではコントロールすることは出来ません。しかし日常生活の工夫や心がけて整えて

いくことは可能です。バランスの良い食事と運動、睡眠で生活習慣を見直し、春こそ自律神経を整えることを意識してみましよう。
今回は、こうした春シーズンの体調管理に役立つ、春野菜の健康豆知識をご紹介します。

春野菜の健康豆知識



① 苦みが旨味

春野菜は特有の香りや苦味があるのが特徴です。苦味は「植物性アルカロイド」という成分で、腎臓の濾過機能を高め老廃物を排出し、肝機能を向上させる効果などがあります。

しかし、特有の香りや苦みは本来、植物が害虫から身を守る自己防衛成分で毒性も含まれています。特に自生しているふきや山菜類は注意が必要です。これは水溶性なので、「水にさらす」「茹でこぼす」

③ アスパラガス



アミノ酸の一種であるアスパラギン酸を多く含み、代謝を高め疲労回復効果があります。栄養ドリンクの成分としておなじみで、穂先部に多く含まれています。アスパラのベーコン巻は、豚肉に豊富なビタミンB1と共に摂取できるため、疲労回復の最強コンビのメニューです。更に抗酸化作用のビタミンA、貧血予防に効果的な葉酸、カルシウム吸収に不可欠なビタミンKも多く含まれます。

④ 筍(たけのこ)



たけのこに含まれる意外な栄養素にたんぱく質があります。肉や魚ほど多くは含みませんが、プロコラーゲンと同じ量が含まれ、野菜の中ではたんぱく質を多く含む部類に入ります。また食物繊維も多く含んでおり、ほとんどが不溶性のため腸を刺激し便量を増やします。食物繊維が多く含まれるキャベツやレタスの約2倍であるので、食べ過ぎには注意が必要です。

たけのこの美味しさは鮮度に左右されます。たけのこ農家さんは、採れたてを茹でるため、掘りながら茹で湯を沸かすと言われています。皮の色が薄く穂先が黄

色いものは新鮮です。逆に、皮の色が黒く穂先が緑色になっているものは、新鮮に思えるのですが、鮮度が落ちていてアク(シユウ酸)が強いのです。また、根元にある赤いブツブツも同様です。

切った断面の隙間に白いカスのようなものが見られますが、これはチロシンというアミノ酸の一種でドーパミンの前駆物質です。ドーパミンはやる気ホルモン、幸せホルモンともいわれる脳の神経伝達物質です。集中力を高め、ストレスを緩和します。このチロシンは洗い流さずそのまま料理して良いものです。

チロシンが酸化した成分がえぐみのホモゲンチジン酸です。鮮度が落ちると同時に酸化してホモゲンチジン酸に変化します。しかし、アルカリ性によって中和されるため、たけのこを茹でる時は米ぬかや米のとぎ汁を使います。また、アク(シユウ酸)は米ぬかに含まれるカルシウムと結合しやすく、茹で汁に排出されるので、米ぬかだけ、茹で汁に排出されるので、米ぬかだけ、これを茹でるのは理にかなった方法なのです。これを更に料理に展開したのが「若竹煮」です。ワカメに含まれるカルシウムによってアクやえぐみを感じにくく、美味しくたけのこをいただくことが出来ます。

等の、あく抜きが有効です。最近ではネットなどにそのまま調理する方法もありますが、基本的には昔ながらの、あく抜きをしてから調理することをお勧めします。

② 春キャベツ



3月〜5月頃に出回る「春玉」は、巻きのゆるいキャベツで、柔らかくて水分が多く、甘みがあります。巻が詰まった「冬玉」とは品種が違います。キャベツの栄養は、キャベジンと呼ばれるビタミンUですが、ビタミン様物質であり正式にはビタミンではありません。胃粘膜の修復や胃酸分泌の抑制作用があります。また、キャベツのビタミンCの含有量はとても多く、葉2枚(100g)で1日の必要量の半分を摂取することができます。ビタミンU・Cは熱に弱いので、千切りキャベツやサラダ、浅漬けなどがおすすめです。

⑤ 新玉ねぎ



通常の新玉ねぎは収穫後1か月ほど乾燥させて出荷されますが、新玉ねぎはそのまま出荷されます。新玉ねぎは水分が多く辛みが少なく甘いのが特徴です。含まれる栄養素は炭水化物、カリウム、ビタミンB6、パントテン酸、葉酸、ビタミンC、食物繊維などです。また、玉ねぎの辛みのもとであるアリシンの「血液サラサラ効果」によって、血栓症など動脈硬化症の予防が期待できます。玉ねぎの栄養素は水にさらすと流失してしまいますので、辛みの少ない新玉ねぎは生食が良いのです。繊維を断ち切るようにスライスすると辛みが抑えられます。そのまま1時間ほど放置すると揮発性の辛みが抜けて生食で美味しくいただくことが出来ます。

これら健康豆知識を生かして、春野菜を上手に食生活へ取り入れ、健やかな春を過ごしていきましょう。

今年で連載は一旦終了となります。一年間ありがとうございました。
(編集スタッフ一同)

上質な食を楽しむ美食会で 日々の生活に彩りを

ネオ・サミット茅ヶ崎



美食会の様子

ネオ・サミット茅ヶ崎では、ご入居者の皆様と一緒に普段より少し贅沢なお食事を楽しむ「美食会」を開催。厳選したレストランの非日常的な空間で料理を味わい、素敵なひと時を過ごしていただきたいとの思いで企画しております。

湘南エリアを中心に、少し遠出して東京や静岡などを訪れたことも。職員が付添い、シャトルバスで移動するので、安心してご参加いただくことができます。

過去の開催一例

- 春の小田原・観桜会と一軒家レストランの洋食ランチ
- 初夏の大磯・バラ園散策とイタリアンランチ
- 秋の横浜・ホテルランチと中華街散歩
- 初詣と古民家で味わう和食ランチ

昨年12月に第61回「師走美食会」を開催いたしました。感染症拡大予防のため不定期開催となっていましたが、このたび念願の1年ぶりに再開しました。

今回訪れたレストランは茅ヶ崎のフレンチの名店「LE NICO a Om inami(ルニコアオミナミ)」様です。毎年クリスマスランチを楽しむことが恒例となっております。自家菜園の野菜やこだわりの食材を使用し、一つ一つ丁寧に作られたお料理が魅力のレストランで、ご入居者からもとても人気があります。

美食会に毎回参加されている方も、初めての方も、楽しい会話とともにお洒落なクリスマスランチをお召し上がりになられて、大変喜ばれていました。「閑静

な住宅街にこんな素敵なところがあるなんて「ずっと行きたいと思っていたけど、コロナ禍で行けずにとっても残念だった」とのお声もありました。今後も定期的に開催できるよう、一日も早い新型コロナウィルスの終息を願うばかりです。



2021年美食会の様子(2021/12/22撮影)

ご入居者の安全とスタッフの 負担軽減のためのIT・ICT化

投薬スケジュール管理システム

もみの樹・横浜鶴見

手順

- ①薬の二次元コードを読み込む
- ②スタッフの名札にある二次元コードを読み込む
- ③薬をご入居者にお持ちする前に、通常の服薬マニュアル通りにダブルチェック
- ④食札についているご入居者の二次元コードを読み込む
- ⑤①②④が一致しているとご入居者の顔が表示



当社ではご入居者の安全とスタッフの負担軽減のため、IT、ICT化に取り組んでおります。今回は服薬管理で導入したシステム「服やっくん」について6館を代表し、「もみの樹・横浜鶴見」の様子をご紹介します。

「服やっくん」とは



モバイル端末を使った誤薬防止 服薬支援システム。投薬の人為的なミスを防ぎ、ご入居者の服薬履歴を細かく把握出来る、簡単システムです。



導入後の不具合改善

薬包紙に二次元コードが印刷してあるため、反射して読み込みにくいことがありました。そのため、薬包紙に白い紙を張り付けて、二次元コードを印字しましたが、透明ではないので薬が残っていることが分かりにくくなってしまいました。



- ①看護スタッフが薬局から処方された薬を確認
 - ②服薬前に「服やっくん」で確認
 - ③介護スタッフの目視確認
- の計3回の確認で、さらに誤薬の防止に努めています。

スタッフコメント

服薬介助はご入居者の生活を支える中でとても重要な支援の一つとなります。スタッフによるダブルチェックに加え、「服やっくん」を導入することで、ヒューマンエラーによるミス防止に努めております。

木下ケアスタッフ

コロナ禍であっても、ご入居者の日々の生活をサポートすることはできません。もみの樹・杉並では館長をはじめ、介護・看護スタッフ、事務スタッフなど多職種が連携して、ADLの低下や寝たきり状態にならないようサービスを提供しております。

その中でも、知識や観察力・ご入居者に接する時の優しさ、人間力やチームワークに社内でも評価が高い、もみの樹・杉並の看護スタッフとその取り組みをご紹介します。

日常の看護業務

・往診に際して事前にFAX(前回の往診以降のご入居者の様子等)を送る

・フリー看護スタッフの業務進捗確認

・本人の代弁者(医師・薬局の代行)・ご家族への電話報告

・体調不良のご入居者の訪問観察・往診医や薬局との連携

特に医師や薬局とのやり取りではご入居者の代弁者となります。訪問診療の際は体調不良者の様子を報告・相談し、その指示を受けます。訪問時以外でも、ご入居者の具合が悪くなったときには24時間、電話で相談でき、日々の協力関係があつてこそその連携です。また外部受診(通院)には看護スタッフも同行し、医師にご本人の様子を伝え、指示を聞いてきます。医師だけではなく、薬局とも連携をします。看護スタッフが処方箋を送り、薬剤師の方に薬を

届けてもらいます。その時に薬のことで疑問があれば都度確認をして、安全に服薬ができるよう支援しています。

その他に感染症対策の研修会の講師をする事もあります。ご高齢の方々をお預かりするホームでは新型コロナウイルス以外にも多くの感染症に気をつけなくてはなりません。専門職だからその知識を他のスタッフに伝えていきます。当ホームは病院とは違い、生活の場です。ホームで流行した場合は、制限の中で最適な生活方法を考え、支援する立場でもあります。

また、もみの樹・杉並では15の病院や医院に無料での送迎とスタッフの同行をしております。往診の先生も定期・不定期含め10名以上の先生が来館します。ご入居者やそのご家族の代弁者にもなりますので、受診先の病院、往診の先生、さらにはお薬を届けてくれる薬局の薬剤師、多くの専門職と連携して、安全・安心の健康管理サービスをお届け致します。

是非一度、もみの樹・杉並にいらしてください。



研修会



薬のセット



訪問診察の同行



痰の吸引



看護スタッフの1日

1日の流れ

| | |
|-----------|--|
| 8時30分 | 夜勤から日勤への申し送り |
| 9時15分 | 多職種申し送り |
| 午前 | <ul style="list-style-type: none"> ・体調不良者の観察 ・排泄管理 ・往診の対応 ・入浴前後の処置 ・昼食の配薬 |
| 休憩 | |
| 午後 | <ul style="list-style-type: none"> ・入浴前後の処置 ・発熱、血圧などの管理 ・往診の対応 ・ご家族への電話報告 |
| 16時30分 | 多職種申し送り |
| 17時 | 日勤から夜勤への申し送り |

資格を取って頑張る理由

介護施設は病院とは違い、「病気」ではなく「その人」と向き合います。またご家族と話す機会も多く、関係性や介護に対する考え方を知っていく中で、看取りを迎えた際に「もつとできることはあったのではないか」という悔しさや悩みを感じるスタッフもいます。それをほかの看護スタッフや館長と話し合い、より良いケアを提供するために、個々のスキルアップを目指すようになりました。

もみの樹・杉並 看護スタッフ



兵頭Ns

吉澤Ns

泉Ns

脇坂Ns

また、漠然としている「認知症ケア」について、日々のケアの実践と専門家が提唱する学術的理論を身に着け、普段関わること入居者にはもちろん、ご家族にもその知識を還元していきたいと思うようになったスタッフもいます。

昨年、認知症、終末期ケアの資格を取得した2人の思いを聞いてみました。

看護スタッフ 吉澤奈菜(認知症ケア専門士)

ご高齢になると具体的な症状を相手に伝える事が難しくなります。そのため、日々関わりを持たせていただく中でちょっとした変化に気づけることを大切にしています。

もう一つ大切にしていることは「笑顔でいる事・信頼関係を築く事」です。信頼関係が成り立たなければ安心感生まれません。看護スタッフとして働く上でご入居者だけではなく、そのご家族との「信頼関係を築く」という事を一番大切にしています。



看護スタッフ 上村茜(終末期ケア専門士)

「あなたがいてくれてよかった」と思われる、親しみやすい看護スタッフでいるように心がけています。

働く上では、ご入居者に安心して過ごしていただけるよう、悩みや不安に寄り添い、体調の変化に素早く気付くことを大切にしています。また、多職種と連携を密に図ることで異常の早期発見に繋がるため、スタッフとの関わりも大切にしています。

ご入居者、ご家族にACP(アドバンスケアプランニング)を知ってもらい、残りの人生がより良いものとなるように、医師ともみの樹・杉並のスタッフと共に、実践していきたいと思えます。



もみの樹・練馬「スタッフ座談会」



創立20周年を契機に、さらにご入居者に寄り添い、笑顔の生活を

もみの樹・練馬は本年、20周年を迎えました。今回は各フロアの責任者達に集まっていたいただき、20周年を契機に取り組みたいことを伺いました。

小さな工夫を重ねて
ご入居者の満足度を高めたい
各フロアの特徴と
皆さんの業務を教えてください。

【井上】 1階には声かけや見守りだけで身の回りのことができる方がご入居されています。お元気で、館内や中庭の散歩を日課にしている方もいます。日常業務を手伝ってくださることもあります。

【原田】 2階は医療依存の高い、重度の方がご入居されています。寝たきりの方も多いので、ケアに入る前に必ず声をかける、食事の時は楽しんでもらえるよう音楽をかける、

たら喜んでくださいました。

【南】 コロナが落ち着いたら、ご入居者とご家族が外出し、ふれあえる機会を設けたいです。また、スタッフも一緒に楽しめるイベントを、ご入居者と共に考えていきたいです。

【双木】 歩行器P O P Oを使って楽しそうに歩かれていたのが印象に残っています。「ポポちゃん」と愛称で呼んでいらっしゃる方がいて、普段は車椅子の生活ですが、「まだまだ頑張らなくちゃ」と機能訓練の時間に歩く練習をされています。

【内田】 さらなるIT、ICT化を進めたいです。服薬支援システム「服やっくん」、眠りの状況を見守る「眠りSCAN」、カメラ付きの「眠りSCANeye」などは導入済みですが、さらに新規の機械システムの導入も進めたいです。また、ご入居者個人のご要望やニーズを掘り起こして実現するお手伝いをしていきたいと考えています。

もみの樹・練馬では20周年を記念し、ハード・ソフト両面でのリニューアルを予定しています。(居室や屋外共用部のリニューアル工事、パーソナルトレーニングルーム(仮)の開設など)
これから、さらに魅力的なもみの樹・練馬に生まれ変わり、皆さまに「もみの樹・練馬に入って良かった」と言っていただけけるよう尽力してまいります。



リハビリスペース



リハビリの様子(双木)

る、スタッフと談笑できる時間を設ける、事故予防の為、寝台浴による入浴の際はスタッフ2人に対応するといった小さな工夫を重ねています。

【南】 3階は認知症の方が多くご入居されています。午前中にレクリエーションをしたり、散歩したり。レクリエーションで好評なのはデジタル紙芝居で、『金色夜叉』『花嫁さん』や時代劇に人気がありますね。

【双木】 どのフロアでもご入居後半年間、週3回の機能訓練を提供しています。理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の3人が、それぞれの専門性を活かしながら、心身機能をサポートしています。

【内田】 ホーム全体としては「礼に始まり、礼に終わる」をモットーに、あいさつや言葉かけをしています。特に、コミュニケーションに力を入れていっているせいか、アットホームな雰囲気が漂っていますね。

生活サービス係長 グループサービス責任者



最近、移乗サポートロボット「HURORO」を入れました。ご入居者はもちろん、スタッフからも負担が軽減されるので大いに喜ばれています。

1階責任者



コロナ禍で、なかなか歌も歌えないので、カラオケを楽しんだり、山が好きな方も多いため山の映像を見ながら談笑できたりする設備を整えたいと考えています。

2階責任者



ご入居者のパーソナル情報をご本人やご家族から伺って、その情報をもとに出身地や郷土料理の話をしたところ、大いに喜んでくださいました。

3階責任者



レクリエーションの時に福笑いを楽しみました。模造紙に大きく顔を書いて目隠しして目や鼻を置いていく。大笑いになりました。DSケアを実現できたかなと喜んでます。

機能訓練 指導員責任者



P O P Oは立位保持の訓練にも使えます。寝たきりの方の離床のために多く使用していきたいです。屋上庭園でも使用可能で、屋上に立つて風を感じていただきたいと思っています。



開設20周年記念

ご長寿紹介 もみの樹・練馬



もみの樹・練馬は多くの方々に支えられ今年で20周年を迎えます。
 これまで皆さまと一緒に楽しく素敵な思い出と歴史をつくってまいりました。
 これからも大先輩の方々に教えていただいた、当たり前のことを当たり前に行う事を徹底し、もみの樹・練馬も50周年、100周年を迎えられるよう頑張っています。



もみの樹・練馬 館長 増田 憲人

もみの樹・練馬には18名の95歳以上の方がご生活をされています。皆さまにお話をお伺いすると、規則正しいしっかりとしたご生活を送られており、当たり前のことを当たり前に行うということが、元気で健康な生活を長く続ける秘訣だということをお教いただきました。

今回は、お元気にお過ごしいただいているご入居者をご紹介します。

質問事項

- ①健康の秘訣は？ ②日常で心掛けていることは何ですか？ ③どうしたら元気で長生きできるのですか？
 ④好きな食べ物は何か？ ⑤健康のためにやっていた趣味はありますか？

神杉 法子様 (96歳)

- ①おなかを壊したり、胃が痛くなったことはないです。
- ②食事面：3食をしっかり。お米が好きで全量食べていました。好き嫌いはないです。
- 生活面：早寝、早起き。20時には布団に入って6時に起床します。
- ③特に意識していません。
- ④うなぎと赤身の刺身が大好物です。煮物も好きで毎日食べていました。
- ⑤細かいことが好きです。洋服の襟やズボンを直したりしていました。



水野 裕子様 (109歳)

- ①欲張らないこと。長生きしたいとは思わなかったです。1日1日を過ごせば良いです。
- ②食事面：好き嫌いはないです。食事は少なめです。生活面：特に気にしたことはないです。
- ③時間は決めず、旅行に行っても必ず毎日1回はストレッチを行いました。
- ④水分が多いスープ。お豆の煮物やちらし寿司も大好きです。お肉も1口2口食べました。
- ⑤音楽を聴く、編み物、書道をしていました。アメリカにいる娘に関係する記事を切り抜いて送るため、新聞紙を3紙読んでいました。



石原 孝子様 (95歳)

- ①近所へ買い物に行くなど、毎日必ず歩きました。自分の好きなことをして、あまり考えないことが大切です。
- ②食事面：うなぎ以外好き嫌いはないです。野菜を中心に、3食を基本同じ時間に食べていました。
- 生活面：起きる時間と寝る時間も基本同じでした。体を動かすことも意識していました。
- ③好き嫌いをせずによく食べることがです。苦労すると長く生きられます…
- ④牛乳・チーズなどの乳製品を必ず食べていました。
- ⑤毎日必ず歩くことです。健康のためには考えていないです。



蓮尾 妙子様 (95歳)

- ①常に気持ちを明るく。健康に関するテレビなどを観ていました。
- ②食事面：小魚・カルシウムをしっかりとり。野菜を食べます。着色料は避けます。生活面：暴飲暴食などはしなかったです。
- ③腹8分目を心がけます。
- ④野菜主体の食生活です。肉、魚もなんでも食べます。
- ⑤体を動かすことです。とにかく歩きました。ハイキング程度の山登りなどをしていました。



感動

プロジェクト

認知症ケア

心と生活に寄り添いながら

もみの樹・渋谷本町 A様(80代後半)要介護3

今回は、日中の活動量の増加や夜間帯の排泄支援のやり方を変えることで、睡眠効率が上昇したという事例をご紹介します。

A様は人がたくさんいる場所が好きで、85歳まで小学校の同窓会役員を務めており、旅行に行くことが毎年の楽しみでした。

2018年、癌の治療のため入院、その後、転院した頃から認知症の症状が強くなり始めました。自宅に戻り、2019年より認知機能の低下が進み、終始苛立つ様子が見られるようになりました。昼夜が逆転し、物を投げたりして自宅生活が困

難となり、入院を経て2021年にホームにご入居されました。

評価内容・評価方法

期間を入居期・変化期・安定期の3つの時期に分け、夜間帯の睡眠状況・体操、アクティビティの参加率・介護負担尺度の4つを評価しました。これらの視点を数値化し、睡眠効率との関連性を調べました。

入居期

ご入居当時のA様は食器を投げたり、叫んだりする行動が見られました。特に、朝食前は表情が険しく、落ち着かない様子でした。日中は腕

安定期

体操とアクティビティの参加率、夜間帯の睡眠効率の向上により、A様が叫んだり、スタンプを叩くなどの行動はご入居当初に比べ減少し、穏やかに過ごされることが多くなりました。

また、介護負担尺度は入居期の半分以下の12点になりました。落ち着かない行動や昼夜逆転等が減少し、介助者への負担も軽減されたと思われます。

問題解決に向けての支援

現状を話し合い、まずは夜間帯の睡眠効率を上げるため、日中の活動量を増やし、夜間帯の排泄支援と入床時間の調整を実施しました。

変化期

日中の活動量を増やすために、アクティビティ参加への取り組みを行いました。

日中の眠りが強い時は、30分から1時間、横になってもらってからお誘いするとスムーズに参加できるようになりました。

また、就寝は18時と早く、2時間後には起き上がった。入床時間を2時間ずらし20時に変更しました。夜間帯の排泄は失禁が多く、不快感で起きてし

取り組みの結果と考察

日中の活動量を増やす等の支援により睡眠効率が上昇し、穏やかに過ごされることが多くなり、認知症の行動・心理症状(BPSD)と睡眠効率の上昇には、関連性があると推測されます。

まとめ

眠りスキヤンの心拍数等の心身状態の客観的データにより、成果が実感できケアに対しての自信や手ごたえも感じられるようになりました。

今後も、専門的な視点や技術を数値化しサービスの向上を目指し、取り組んでいきたいと思えます。



スタッフボイス

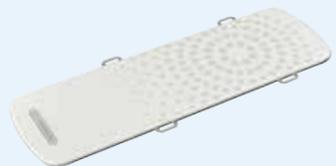


認知症の方の不安を取り除けるように、ご入居者の気持ちを汲み取り、1日1日に喜びを感じ、安心して暮らして頂けるように、ケアに努めてきました。認知症の方へのアプローチをチーム全体で考え、様々な視点から見る事ができたからこそ、良い結果に繋がれたと思っています。

介護スタッフ 山本 弘樹

「眠りSCAN」

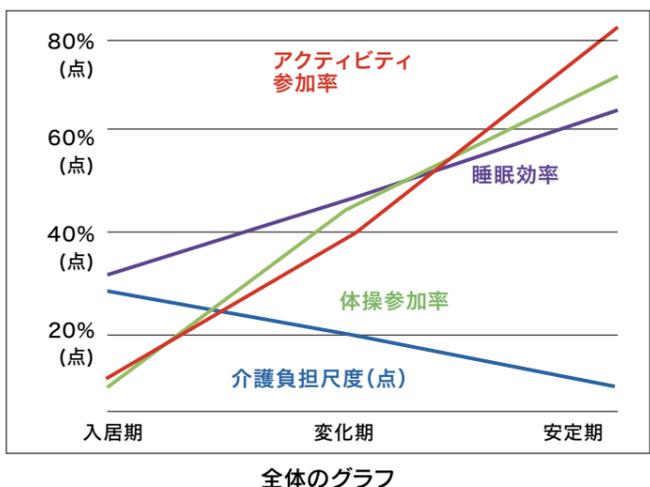
シート状のセンサーをマットレスの下に敷きこむだけで、身体に何も装着することなく、ベッドご利用者の呼吸数や心拍数、睡眠状態、覚醒、起き上がり、離床動作などを遠隔においてリアルタイムに把握することができるセンサー



まい睡眠の妨げになっている可能性があったので、リハビリパンツからオムツにし、排泄介助の時間帯を変更することで、徐々に変化が見られました。



呼吸数の長期的変動を記録されます。ご入居者の体調変化により呼吸数が増えた場合、図のように赤く表示されます。



感動

プロジェクト

オンリーワン

スカイツリーへ行ってみみたい

ネオ・サミット湯河原 M様(90代前半)要介護4

基本的な日常生活は一部介助で過ごせるものの、移動は車椅子を使用されるM様は、テレビでスカイツリーの映像を見かける度に行ってみたいと話しておりました。都会に住んでいた頃、何度か東京タワーに行ったそうですが、東京スカイツリーが完成する前に、ご入居されており、行く機会がありませんでした。

今は一人で行くことができないので、お手伝いしてもらえぬのなら行ってみたいというご要望から実施することになりました。

コロナ禍のため、ご要望をお聞きしてから2年程経過してからの取り組みとなりました。

取り組み

当日は朝からお元気な様子で、笑顔が絶えませんでした。スカイツリーまでの車中も景色を楽しみながらお話が弾み、休憩で立ち寄ったサービスエリアではこ



サービスエリアにて

感動プロジェクト「オンリーワン」とは

いくつになっても自分らしく生きることを大切にしたい、という願いから企画されました。ご入居者が人生でやり残したことや、諦めてしまっていることのお手伝いをさせていただき、その人らしさを取り戻す機会を提供しています。ご入居者が夢を実現した達成感、達成に至るまでの目標を持った充実した生活を送っていたいただけるプロジェクトです。



焼きを召し上がりました。

スカイツリー到着後は30分程風景を楽しまれ、食事も普段より積極的に召し上がられました。

帰りは、昔ご自宅があった横浜の街並みが楽しめるよう車を走らせましたが、お疲れのようでお休みされておりました。

翌朝も笑顔で過ごしており、良い思い出になったと思います。

実施後

今回は実施までに予期せぬ事態があり計画から2年を要しましたが、今後はより迅速な対応をしなければ機会を逸する可能性が常にあることを学びました。

また当日の夜間は普段よりも睡眠時間も長くぐっすりとお休み、M様も関わったスタッフも達成感が満足できる結果となり良かったです。

今後はM様のもう一つのご希望であった、思い出の宿に泊まることを目標にケアを実施していきます。



お食事



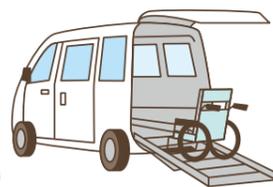
スカイツリーでのご様子



記念写真

当日のタイムスケジュール

| | |
|-------|--------------|
| 9:30 | ネオ・サミット湯河原出発 |
| 10:30 | 海老名サービスエリア到着 |
| 11:45 | スカイツリー到着 |
| 12:30 | 食事 |
| 14:30 | スカイツリー出発 |
| 17:00 | ネオ・サミット湯河原帰館 |



スタッフボイス



今回M様と一緒にスカイツリーに行けた事、本当にうれしく思っています。顔を合わせるたびに「何を召し上がりますか?」「どんなコースで行きましょうか?」などの話をしていましたが今回実現することができ、M様にとっても私にとっても最高のオンリーワンとなりました。コンタクトパーソンとして思いを一緒に叶えられたことでより一層絆が強くなったように感じます。ご家族には新型コロナウイルス感染症が落ち着いた時期とはいえ外出を許可していただいたことを感謝しております。

主任 櫻井 美世