

ICT 睡眠を科学し、ケアの質を高める

現在、高齢者福祉の現場では、いかに介護職員を確保するかが喫緊の課題になっています。このような中、現場職員の負担を軽減しつつ、利用者に対するケアの質を高め、介護の現場を魅力的なものにするために、有効な手段の一つとして注目されているのが、ICT・介護ロボットなどのテクノロジーです。

今回、特別養護老人ホームで、「見守り」を目的としたICT機器を導入し、ケアの改善に取り組んでいる事例を紹介いたします(本事例は、昨年度に老人施設部会が開催した「高齢者福祉実践・研究大会」での発表施設の取り組みです)。

白島荘とベルファミリアの発表のようすは、老人施設部会のYoutubeチャンネルで公開しています。その他にも、認知症ケアや口腔ケア、社会貢献の取り組み、大学生による発表などもご覧になれます。



入居者の変化が色分けされ分かりやすく表示されるので、緊急性が一目瞭然

眠りスキャンで睡眠を科学！
私らしく暮らす24時間シートへ
ブラッシュアップ！

(福)大阪府社会福祉事業団・白島荘は、令和2年度からパラマウントベッド社製の体動を検出するセンサー「眠りSCAN」の導入を開始。令和4年度には全100床に導入しました。

眠りSCANはマットレスの下に敷くシート状のセンサー。利用者の体動を検知することで、睡眠や呼吸数、心拍数を表示し、一目で確認できます。また在離床、呼吸数、心拍数のアラートが設定でき、職員に伝える仕組みになっています。

●科学的根拠にもとづく介護実践
白島荘では、このシステムを活用し、利用者一人ひとりの睡眠状況を把握。データ収集、アセスメント、職員カンファレンス、24時間シートへ記載、ケアの実践、ケアの評価を行い、PDCAサイクルにより睡眠改善に取り組んできました。

●その人らしさを尊重
90歳の男性Aさんは、日中リビングで過ごす時やご家族の面会の際にも、傾眠されていることが多く、その原因は夜中の短時間睡眠、中途覚醒にあること

が判明しました。午前の離床時間の変更や、日光浴の実施、昼食後の臥床時間の見直しなどにより、平均睡眠時間が3時間30分以上増加することを実現。

日中に覚醒している時間が増えたことから、とても穏やかな表情で趣味の落語を聞かれる時間が増え、食事もほとんど全量召し上がるようになりました。

●利用者の変化にモチベーションUP！
生活相談員の石田美輝さんは、「職員にとっても介護介入や働きかけの効果が見え、モチベーションややりがいが増えています」と導入のメリットを語ります。

睡眠から生活リズムを見直そう！
介護睡眠見守りシステムを
活用して！

(福)悠人会ベルファミリアは、夜間に利用者の転倒・転落インシデント・アクシデント件数が多いことから、夜間の睡眠状況を観察し、覚醒による事故のリスクを軽減するために、TOPPAN社製の非接触型センサー「センシングウェーブ」を導入しました。マットレスの下に設置することで、利用者の睡眠の深さや、心拍・呼吸数、離床・入床のデータを取得できます。モニタリングを通して、夜間の中途覚醒

回数が非常に多い方がいることが判明。良質な睡眠の確保を目指し、生活リズムを見直すことに着手しました。

●日中の活性化が良質な睡眠を生む
利用者の普段のようすを観察するなか、日中の活性化ができていないために睡眠の質が悪いのではないかと考察。職員間で対応を協議し、日中の余暇活動として「外気浴・足浴及びフットケア」を集中的に実施しました。

その結果、夜間覚醒回数が半減する効果が得られ、日中の生活に睡眠を促すケアの有効性が実証されました。さらに、足の血行促進と浮腫の軽減も見られ、歩行状態の安定にもつながりました。

●さらなるケアの改善に取り組む
「ICT機器の活用が身につき、職員のスキルアップになりました」と語るのは、介護職員の小西肖侑さん。今後の対応について、「夜間の覚醒状態から、排泄ケアや体位変換などを行う適切な時間を割り出し、より睡眠の質の向上を図りたい」と意欲を話します。

①「24時間シート」とは、入居者が何時に起床し、どのような食生活を好み、どのような習慣を大切にしているかなど、起床から就寝までの生活リズムや行動を細かく記載した一覧表です。