

事業所名 グループホーム小町

運営推進会議等開催報告書

開催日時		令和 5年 4月 28日 (金) 14時00分～	時 分
参加者		議 題	
利用者	0名	1 行事報告	
利用者家族	0名	2 今後の行事報告	
地域住民の代表者	2名	3 利用者様状況報告	
市職員	1名	4 参加者様からのご質問とグループホーム小町の返答	
地域包括支援センター職員	1名	5 身体拘束適正化検討委員会の議題	
事業所	3名	6 次回会議開催予定日	
会 議 録			
<p>☆4/28（金）に運営推進会議を開催予定しておりましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、書面開催で報告・意見照会を行いました。</p> <p>☆新型コロナウイルス感染拡大防止対策について 感染拡大を防ぐ為に職員一人一人が人込みを避け、マスクの着用、手洗い、うがい、手指消毒を実施し、三密にならない様に危機感を持ち、自己管理を徹底していきます。利用者様その他介護職員一同、体調を崩さない様、衣類の調節や十分な水分補給、休息を行い、健康管理に努めつつ、安心安全な体制でグループホームでの業務に取り組んで参ります。今後とも何卒宜しくお願い申し上げます。</p> <p>1. 行事報告</p> <p>【3月】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3日にひな祭りを行いました。 ・14日に施設内でイチゴ狩りイベントを行いました。 <p>【4月】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2日に施設のテラスでお花見イベントを行いました。 ・16日入居者様のお誕生日会を行いました。 ・17日に訪問理美容を行いました。 <p>2. 今後の行事予定</p> <p>【5月】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・端午の節句に利用者様の健康を祈り、菖蒲湯に入る予定です。 ・母の日に利用者様に御馳走を振舞い、感謝行事を行う予定です。 			

- ・ 消防避難訓練を実施する予定です。
- ・ 利用者様のお誕生日会を行う予定です。

3. 利用者様状況報告(令和5年4月28日現在)

- ・ 利用者様 9名 (女性9名 男性0名)
- ・ 平均年齢 89歳
- ・ 平均要介護度 2.8

4. 参加者様からのご質問とグループホーム小町の返答

Q 5月に消防避難訓練を予定していますが、今回の訓練の方法や内容等を教えてください。また前回の避難訓練の結果や課題をどの様に今回の訓練に活かしていくか教えて頂きたいです。(瀬戸市役所高齢者福祉課様からのご質問)

A いつもお世話になっております。今回実施する消防避難訓練は、前回同様、夕食の準備中の17頃に地震により台所のコンロから火災が発生したことを想定して行います。火災通報装置にて通報、その後避難をして水消火器にて消火訓練をします。前回訓練した際の課題は2点ありました。1つ目の課題はシルバーカーを利用されている方の避難方法です。実際に避難誘導した際にシルバーカーを利用されている人の避難が遅れました。その時の反省から避難の時に、車椅子があれば活用した方が良いのではないかと議論になりました。今回はその教訓を活かして参りたいと思います。2点目の課題は避難誘導の声掛けをする順番です。慌ててしまい、火元に近い人から避難誘導することできなかったり、先に自立して歩行して避難できる人に声掛けをしなかったなど、反省点がありましたので、前回の教訓を活かしていきたいと考えています。(グループホーム小町の回答)

Q お世話になっております。いつもありがとうございます。今後とも宜しくお願い致します。(地域の保育園様からのご感想)

A いつもお世話になっております。ご感想頂きまして有難うございます。今後とも宜しくお願い申し上げます。(グループホーム小町)

Q 日頃は大変お世話になっております。読ませて頂きました。今回の睡眠障害について興味深く拝読いたしました。議題にある身体拘束に対しての文面があれば更に良いと感じました。宜しくお願い致します。(地域包括支援センター様からのご感想)

A いつもお世話になっております。身体拘束と睡眠の関連性をさらに学んでいき、日々の介護ケアに活かしていきたいと思います。今後とも宜しくお願い致します。(グループホーム小町)

5. 身体拘束適正化検討委員会

議題 「睡眠障害による身体拘束について」

はじめに

睡眠は年齢とともに変化します。特に高齢者の方は、睡眠が浅くなったり、夜中に目が覚めたり、朝早く起きてしまったりすることが多くなる傾向にあります。また、心や体に病気があると、不眠症や睡眠時無呼吸症候群などの睡眠障害になる可能性が高まります。高齢者の方は、睡眠の質や量に注意して、健康的な生活を送ることが大切です。グループホーム小町では高齢者の睡眠障害の対応として身体拘束はしません。認知症高齢者の睡眠障害の対策に身体拘束をすることは、その人の自由や尊厳を奪うことだけでなく、身体的や精神的な副作用を引き起こす可能性があります。認知症高齢者の睡眠障害の対策としては、身体拘束ではなく、生活習慣の改善や環境整備、薬物療法や非薬物療法などが有効です。

高齢者の睡眠障害

第一の変化は、「高齢者では若い頃と比較して早寝早起きになる傾向にある」ことです。これは体内時計（概日リズム）の加齢変化によるもので、睡眠だけではなく、血圧・体温・ホルモン分泌など睡眠を支える多くの生体機能リズムが前倒しになります。したがって高齢者の方の早朝覚醒それ自体は病気ではありません。第二の変化は、「睡眠が浅くなること」です。これは、加齢によって睡眠のサイクルやリズムが変化するためです。睡眠には、浅い眠りのノンレム睡眠と深い眠りのレム睡眠が交互に繰り返されますが、高齢者はノンレム睡眠の割合が増えてレム睡眠の割合が減ります。また、高齢者は概日リズムと呼ばれる体内時計が乱れやすくなり、昼間に眠気を感じたり、夜に目が覚めたりすることが多くなります。尿意やちょっとした物音などでも何度も目が覚めてしまうようになります。

その他にも高齢者は、退職・死別・独居などの心理的なストレスに加えて、不活発でメリハリのない日常生活、こころやからだの病気、その治療薬の副作用などによって、不眠症をはじめとするさまざまな睡眠障害にかかりやすくなります。狭心症や心筋梗塞による夜間の胸苦しさ、前立腺肥大による頻尿、皮膚掻痒症によるかゆみ、関節リウマチによる痛みなど、睡眠障害の原因には多種多様であり複雑です。またそれらの治療薬によっても不眠・日中の眠気・夜間の異常行動などの睡眠障害が生じます。高齢者にはうつ病・認知症・アルコール依存症なども多く、これらの精神疾患によっても睡眠障害が生じます。そういった場合、早めに専門医への受診が必要です。さらに若い頃には影響がなかった生活習慣（運動不足・夜勤など）や嗜好品（カフェインの入った飲み物やアルコール類）でも睡眠障害が生じることがあります。現在日本で使われている睡眠薬は安全性が高いので、過剰な心配はしなくても大丈夫ですが、高齢者では若年者に比べて睡眠薬に対する感受性が高く（少量で効きやすい）体内から排泄する力も弱くなるので、注意深く使用する必要があります。

認知症の人の睡眠問題

アルツハイマー型認知症などの睡眠では、さらに睡眠が浅く様々な睡眠障害がみられるようになります。重度の認知症の方ではわずか1時間程度の短時間でさえ連続して眠ることができなくなると言われています。認知症の方では夜間の不眠とともに昼寝が増え、昼夜逆転の不規則な睡眠・覚醒リズムに陥るようになります（昼夜逆転現象）。またしっかりと目が覚めきれず「せん妄」といわれるもうろうとした状態がしばしば出現します。このような時には不安感から興奮しやすく時に攻撃的になるため、介護の負担が増します。認知症の方の一部では、夕方から就床の時間帯に徘徊・焦燥・興奮・奇声などの異常行動が目立つ日没症候群という現象がみられます。これも睡眠・覚醒リズムの異常が関係していると考えられています。残念ながら認知症の方の睡眠障害に有効な薬物療法は知られていません。効果が出ても一過性の場合が多く、長期間にわたり使用することは避けなければなりません。効果が出ないからといって睡眠薬や鎮静薬を使いすぎると、強い眠気や誤嚥、転倒・骨折などのために生活の質（QOL）が低下し、結果的に介護負担が増加するだけではなく、本人の生活の質（QOL）の低下を招くこととなります。

認知症の方の睡眠を保つための対応策

- ・ 就寝環境を整える（部屋の温度・照明・寝具やパジャマを快適にする）
- ・ 午前中に日光を浴びる（概日リズムの調整）
- ・ 就寝時間・起床時間を規則正しく整える
- ・ 食事の時間を規則正しく整える
- ・ 長時間の昼寝を避ける/日中にベッドを使用しない
- ・ 決まった時間に適度に身体運動する
- ・ 夕方や夜間に過剰の水分を摂取しない
- ・ 就寝前にアルコールやカフェインの摂取を避ける
- ・ 痛みや痒みなどがあれば体位変換をしたり、治療薬を使うなど対応する。

まとめ

以上、認知症の方の睡眠障害への対応策をまとめました。即効性がないものもありますが、介護職員は根気強く続けることが大切です。グループホーム小町では睡眠障害による身体拘束はせず、「なるべく日中に刺激を与えて覚醒を促す」「規則正しい日課で生活リズムを保つ」「夜間睡眠の妨げになる原因をなくす」ことを心がけていきます。その為に、介護職員一同、チームで話し合い、医師やケアマネジャーなど、多職種との連携を大切にしながら睡眠障害に対してアプローチをしていきます。その結果、「ゆったり・にっこり・1日を」過ごすことにつながると考えて支援を続けて参ります。

6. 次回会議開催予定日

2023年6月23日（金） 14:00 開催予定

以上