

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7年10月24日(金)14時00分~14時45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 入居者様状況報告			
市職員 1名	4 身体拘束適正化検討委員会			
地域包括支援センター職員 1名	5 高齢者虐待防止検討委員会			
事業所 3名	6 質疑応答・感想 7 次回会議開催予定日			
会議録				
1. 行事報告について 《2025年9月》 5日…入居者様のお誕生日会を行いました。おやつにバースデーケーキ、色紙をプレゼント、家族様と一緒に祝い致しました。 15日…敬老会を行いました。昼食に炊き込みご飯や11種類のお惣菜を召し上がって頂きました。午後には日頃の感謝を込めて「感謝状」をお渡ししてお祝い致しました。 28日…秋祭りとお彼岸行事を行いました。入居者様のリクエストにお応えしておやつの時間に3種類のお団子づくりをして召し上りました。また夕食に赤飯を炊いて召し上がって頂きました。 28日…消防避難(夜間想定)訓練を行いました。 《2025年10月》 14日…外国の料理(ネパール料理)を手作りして夕食に召し上がって頂きました。 14日～15日…看護学生が2日間、実習に見えました。				
2. 今後の行事予定 《2025年11月》 ・2名の入居者様のお誕生日会を行う予定です。 ・手巻き寿司パーティーを行う予定です。				

3. 入居者様状況報告

- ・入居者様 9 名 (男性入居者 0 名 女性入居者 9 名)
- ・平均年齢 89 歳 (最低年齢者 83 歳) (最高年齢者 98 歳)
- ・平均要介護度 3.17

4. 身体拘束適正化検討委員会

議題「睡眠障害で考えられる身体拘束を行わない為の介護」

◆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・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に対して身体拘束をしてしまうと、その人の自由や尊厳を奪うことだけでなく、身体的・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、薬物療法などが有効です。

◆高齢者の睡眠障害

高齢者は若者と比較して早寝早起きになる傾向があります。この傾向は体内時計（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ることが言われています。高齢者の方の早朝覚醒それ自体は病気ではありませんが、睡眠が浅くなる傾向にあります。

加齢によって睡眠のサイクルやリズムが変化します。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。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何度も目が覚めてしまうことがあります。

◆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。

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ることがあります。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）の低下を招くことになります。

◆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・寝具など）
- ・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
- ・決まった時間に適度に身体運動する
- ・夕方や夜間に過剰に水分摂取をしない
- ・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についてとなります。即効性がないものもありますので、介護職員は根気強く支援を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に介護をしています。

- ・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

などを心がけて日々介護をしています。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・ご家族など、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ます。今後も入居者様が「ゆったり・にっこり・1日を」過ごすことを日々の目的にして介護支援を続けて参ります。

5. 高齢者虐待防止検討委員会

議題 「尊厳の保持と高齢者虐待」

◆介護における「尊厳の保持」とはどういう意味か？

日本国憲法第3章第13条には「すべて国民は、個人として尊重される」と述べています。また介護保険法の第1章第1条に「尊厳を保持し、その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう・・・」という文言が入っており、「尊厳の保持」を明確化する趣旨が記載されています。「尊厳の保持」とは具体的にどういうことをすればよいのか？尊厳の保持という表現は、とても抽象的でわかりづらいので具体的な言葉や事例に置き換えて考えてみたいと思います。そうすることでなぜ尊厳の

保持が大切なのかということが理解できますし、尊厳の保持を理解し、大切にすることで身体拘束をせずに介護を実践することができ、高齢者虐待の防止につながります。

尊厳の保持とは別の言い方をすると、

- ・「相手の気持ちに寄り添って尊重して接する」
- ・「品格を持って相手と接する」
- ・「礼儀・礼節を持って接する」

どれも「尊厳の保持」につながる行動です。

◆尊厳の保持を大切にして介護をする上で、基本的な視点とは何か？

入居者様の尊厳を保持する為にはプライバシーの保護が大切です。プライバシーとは「普段の生活や行動を他人からむやみにのぞき見されたり干渉されたりせずに安心して生活する権利のこと」を言います。介護者は、入居者様やご家族の個人情報を漏えないしないことはもちろんのこと次のポイントにも配慮することが大切です。

- ・入居者様やご家族に対して必要以上に口出ししたり、干渉したりしない
- ・入居者様の私物を本人の同意なしに見たり、触ったりしない
- ・入居者様の悪口や愚痴などを周囲に話さない

などがあります。

プライバシーの保護に加えて、ノーマライゼーションの視点を持つことも大切であると考えます。ノーマライゼーションとは、「心身の状態や年齢などを問わず、すべての人が同じように生活できる様な社会を目指すこと」を意味する言葉です。バリアフリーやユニバーサルデザインなども、ノーマライゼーションの一環となります。

介護現場において介護職員が配慮すべきことは、入居者様が安心して日常生活を送る権利や、自由に社会参加する権利を守れるように配慮することです。その他に、「住み慣れた家・地域で過ごしたい」「病気の進行を抑えつつ地域の集まりに参加したい」といった入居者様の活動や参加の要望に応えるケアプラン作りも重要なポイントとなります。

◆介護者が入居者様の尊厳を傷つけてしまう対応の一例

- ・誤嚥の恐れがある状況で食事介助や見守りをしない
- ・褥瘡のケアをしない
- ・乱暴な身体介助をする
- ・長時間放置したり、一人きりにさせる
- ・無視、差別、決めつけ、命令するなど自尊心を傷つける
- ・過剰な介助をする
- ・行動を抑制する

などがあります。どれも尊厳の保持を無視した事例であり、上記のことをしてしまうと、身体拘束や高齢者虐待につながる行為になります。

◆介護者が大切にすべきこととは何か？

グループホームは「入居者様の生活の場」であることが基本ですので、普段からお互いに気持ち良く過ごすための接遇マナーや心構え、挨拶などのコミュニケーション技術を身につける必要があります。

敬意を表する	<ul style="list-style-type: none">・話す時は目線の高さを合わせて優しく接する・忙しい時でもきちんと相手の話を傾聴する・入居者様を一人の「人」「大人」として敬う・入居者様の性格や状況に合わせて接する
安心安全を守る	<ul style="list-style-type: none">・入居者様の状況を確認し、転倒や誤嚥などのトラブル防止に向けて安全対策を行う
過信せず、向上心を持つ	<ul style="list-style-type: none">・より良い介護をする為の方法を常に考える・介護や医療などについての新しい情報を得る・チームで話し合い多職種の人と連携する
ストレスをコントロールする	<ul style="list-style-type: none">・嫌なことがあっても早めに気持ちを切り替える・物事を前向きにとらえる習慣を身に付ける

以上のこととはあくまで一例とはなります。

それぞれ性格・考え方・習慣が違いますので、日々の生活を観察して特徴をとらえながら、信頼関係を構築していく過程が大切です。

◆尊厳を保持する介護の実践は「多職種とのチームアプローチ」が大切

介護の現場では、人手不足などで多忙になると、知らず知らずのうちに職員の心や気持ちの余裕がなくなり、入居者様の尊厳を損なう介護につながりやすくなります。しかし職員同士や多職種との連携が取れていれば、忙しい時でもお互いに助け合うことができ、余計なストレスを未然に防げます。

介護の現場でチームワークを意識することは、入居者様だけでなく介護者自身のメリットにもつながります。

チームワーク作りのポイントは、普段から職場内のコミュニケーションを密にすることです。日々の報告・連絡・相談が大切です。

介護職員が快適に働く職場環境を整えて、身体拘束や高齢者虐待の防止を意識することで入居者様が安心感を持って生活できることができ、ゆったり・にっこり・一日を過ごすことにつながります。

6. 質疑応答・感想

Q ホームのことについて教えてください。家族の面会はいつでも可能ですか？（民生委員様）

→いつでも可能ですが、行事や受診などの予定もあるため来所前の電話連絡をお願いしております。（GH 小町）

Q 睡眠障害がある利用者様について、現状小町で行っている具体的な対応についてお聞きしたい。(ふたば包括支援センター様)

→夜間は比較的良眠されている利用者様が多いです。できるだけ日中の活動を豊かにして夜間眠れるようにしています。眠れない日があれば無理をして寝てもらおうとせず、起きてフロアに出てきたり、お茶を飲んだりして落ち着いて頂けるような対応に努めています。(GH 小町)

Q グループホームは地域に開かれた施設であり、地域と連携しながら運営していくものというように国で決められている。運営推進会議を通して民生委員さん、保育園さんなど地域の方に常々どのような施設なのか、どんなことをしているのかなど知って頂けることが大切。今回の会議より民生委員さんの参加があり良かったと思う。(瀬戸市役所高齢者福祉課様)

→社協さんや自治会長さんなどにも声をかければ来てくださると思います。民協で今回会議に参加したことや内容について報告してもよいか(民生委員様)。

→もちろんです。まずは知って頂くことが大切ですので、よろしくお願ひいたします。(GH 小町)

Q 高齢者虐待防止検討委員会の議題を聞いて、保育園においても子供の虐待や尊厳を守ることについて大切にしている部分であり、共通する支援だと感じた。(保育園様)

→ありがとうございます。引き続き利用者様の尊厳を守る支援を行っていけるよう学びを継続していきたいです。(GH 小町)

Q 高齢者虐待について、施設という場所は閉鎖的であり、それでよしとしてしまえば過ぎていってしまうこともあると思う。そのため余計に職員の価値観や考え方を教育していくこと、すり合わせしていくこと、分かりやすく取り組んでいくことが重要だと考えている。小町においてもスタッフの教育において難しいと感じる場面はあるか。(ふたば包括支援センター様)

→認知症という疾患を持っている利用者様の介護を行うにあたり、どうしても難しいという場面が出てくることはある。介護をしている中で感情のコントロールが難しいという面が見えた時には、スタッフを変えたり距離をとったり、チームで対応することで抱え込まないようにすることも大切だと思っています。認知症介護はチームワークが非常に大切です。利用者様本位で考え、いつでも助け合える関係性であることで、介護者一人一人が無理をすることなく助かった、仕事しやすいと感じられる関係作りをしていきたいです。(GH 小町)

7. 次回会議開催予定日

2025年12月19日(金)14:00～開催予定となります。