

認知症高齢者の 睡眠障害について

～散歩で元気に睡眠改善～

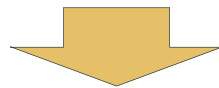
きっかけ（一昨年の事例研究）

一昨年

- 認知症フロアの入所者A様、日中頻繁に徘徊され不穏状態強く夜間も同様、浅眠の様子が続いていた。入所一年後、徘徊の頻度が減り帰宅願望等の訴えは時折あるも、以前より笑顔が増えた印象あり。



- 入所時より歩行の頻度（距離）は減っているか、またよく歩いた日には良眠できる等、睡眠と歩行には関連があるのではないかと仮説を立て、事例研究を実施。



去年

- 昨年度は夜中になかなか寝付けず、何度も起きてきてしまうB様を対象に、散歩をすることで眠れるようになるのではないかと仮説を立て、事例研究を実施。

先行研究

■ 対象利用者 A様（89歳）

- 移動は自由歩行、排泄、更衣等是一部介助
- 現症：狭心症、高血圧、網膜剥離
- 精神状況：アルツハイマー型認知症、不安神経症



**笑顔の素敵な
A様**

- 日中、落ち着きなくフロア内を歩かれ声掛けに帰宅願望の訴えあり。
- 夜間も入床後しばらくすると起きて来られ再度入床して頂くもその後何度か同様のやり取りを繰り返し、熟睡される日が少なかった。

入所後約一年経ち . . .

- 以前より夜間起きて来られることが少なくなり、日中フロア内歩かれる頻度も減る。帰宅願望等の訴えは時折あるも、以前より笑顔が増えた印象がある。



～仮定～

- よく歩いた日には良眠できる等、睡眠と歩行には関連があるのではないか。

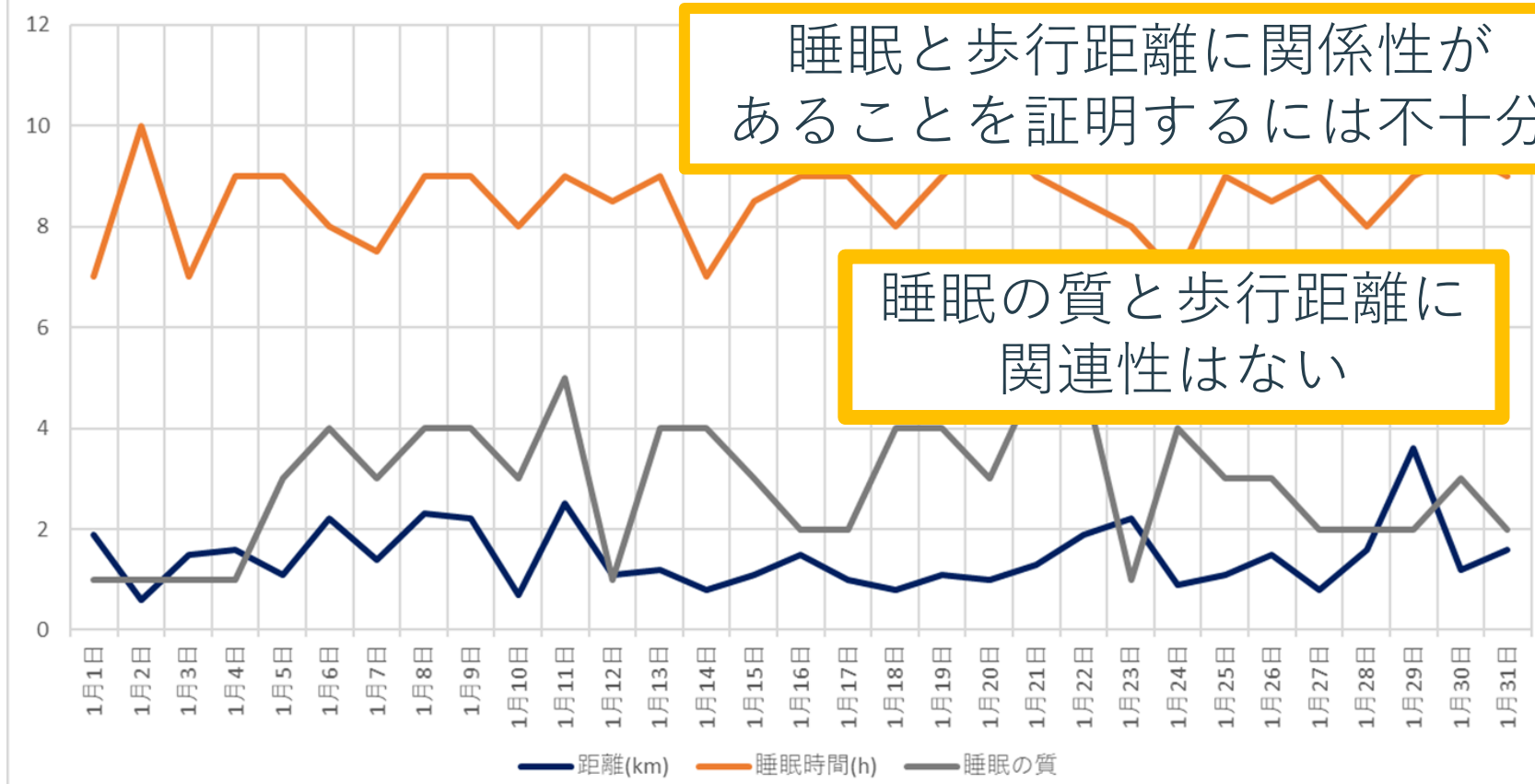
睡眠と歩行には関係があるか？

- スマートウォッチ使用し、現在のA様のフロアを歩かされている頻度（距離）と睡眠時間を1カ月間のデータを集計。
- 使用したスマートウォッチでは歩数およびその距離、睡眠時間と睡眠の質を5段階で評価する機能が搭載しており、それらを集計。



結果および考察 ～歩行と睡眠および睡眠の質～

歩行距離と睡眠時間およびその質



睡眠の質	
非常に良い	5
良い	4
普通	3
悪い	2
非常に悪い	1

	平均値	中央値
距離(km)	1.46	1.3
睡眠時間(h)	8.55	9
睡眠の質	2.87	3

結果（まとめ）

- 19時入床、4時頃起床されるパターンがほとんどである。
- 夜間時折覚醒されるも再度入眠されていることがわかった。
- 強い関係は認められなかったものの、1km以上歩行した方が長く眠れる可能性が考えられる。
- 睡眠の質と歩行距離に関係性はない可能性が高い。
- 睡眠時間と睡眠の質にも関係性がない可能性が高い。

考察

- 歩いた歩数と睡眠時間の関係を示すデータは得られなかった。
→ たくさん歩いたから良眠出来るのではない？
- 夜間安心して良眠できるようになった要因は何か？

夜間の様子以外でも・・・

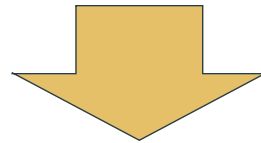
不安の訴えが
減った！

徘徊が減った！

笑顔が増えた！

徘徊および不安の訴えが減った要因

- 日中の過ごし方を工夫
- 不穏時には無理に歩行を制止するのではなく見守りしながらしばらく歩いて頂く。適宜声掛けをし気分の転換を図る。
- 歌が好きということがわかった為、言語リハビリに参加して頂いたり、好きな音楽を流し一緒に歌って頂く。
- 施設内行事への参加



良い睡眠には日中の活動および精神の安定が重要？

対象利用者 B様（86歳）

- 移動は手繋ぎ歩行、日常動作声掛け一部介助
- 現症：認知症、糖尿病、多発性大腸憩室症、胆のう結石、肺腫瘍、白内障



- 昼夜問わず頻尿だが帰宅願望の訴えや徘徊はみられない。
- 夜間、何度も起きて来られ「眠れないの」と声あり。

1時間程離床していただき見守り対応行ったり、そのまま朝まで離床して過ごされる事もしばしば。

いつも穏やかなB様

睡眠と歩行には関係があるか？～Part 2～

- 実施期間 R5年12月の1ヶ月間
- 方法 おさんぽ当番を決め、内容と夜間の睡眠状態を毎日記録
- 内容 共楽荘敷地内でおさんぽ 実施時間10～15分
- コース 晴れの日→お外、養護中庭、屋上など
雨→施設各フロアや廊下
- また施設内毎週行われる言語リハビリ等にも参加していただく。

**職員付き添いのもと
お散歩中♪**



データ集計、評価方法



- データの集計にはこの年より導入された「見守りライフ」を使用

・・・利用者のベッド上の状態を1分ごとに記録、生活リズムグラフ、体動グラフ、統計データ、バイタルグラフの4種類が提供。

- 浅眠とは

- 1.一晩でセンサー反応10回以上
- 2.センサー頻回で夜中に離床し見守り対応した
- 3.起床時間が2：00より前

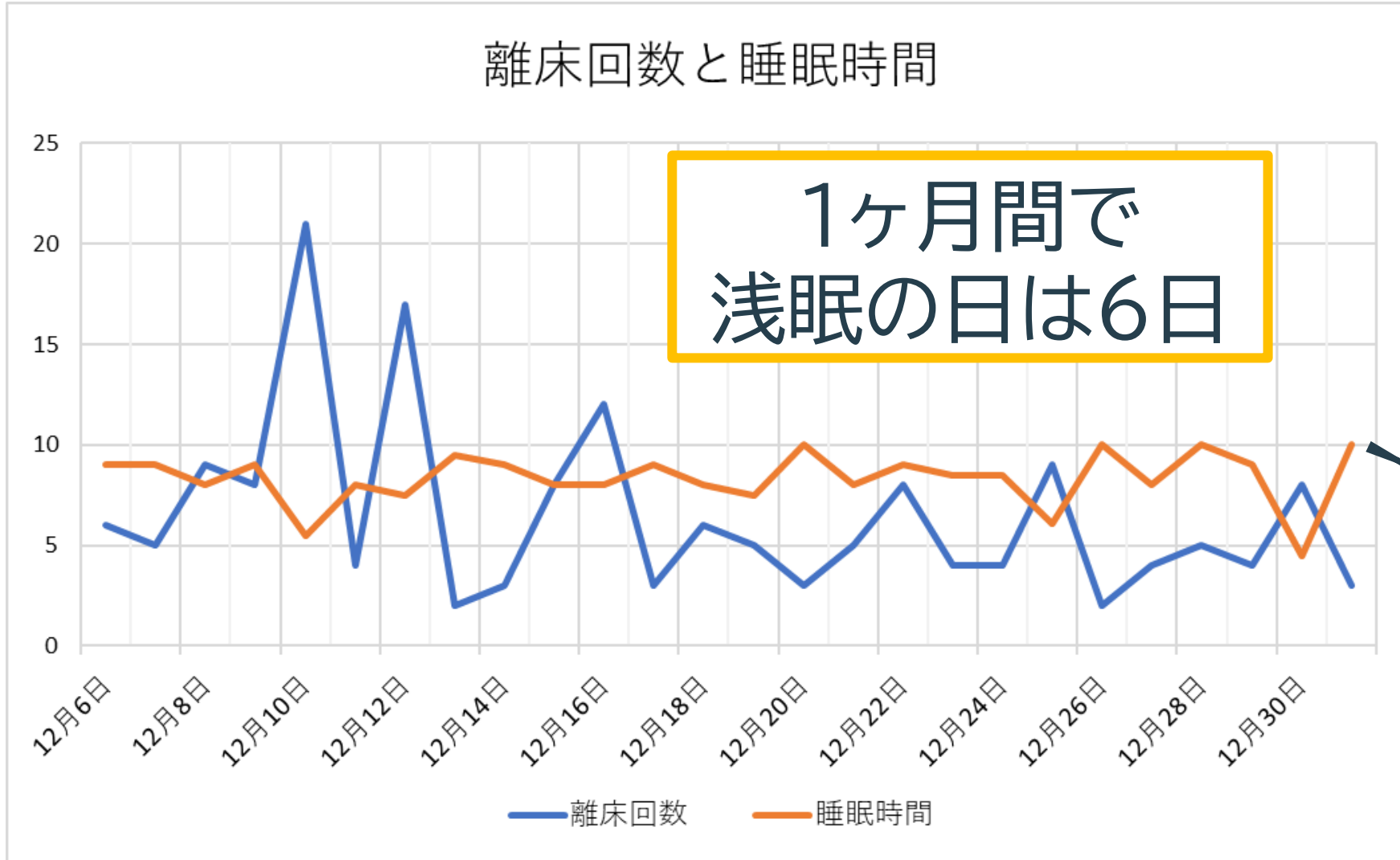
のいずれかに当てはまる時とする



トーテックアメニティ株式会社HPより

結果

離床回数と睡眠時間



睡眠時間に大きな変動はあまり見られない

	睡眠時間 (時間)
平均	8.3
中央値	8.5

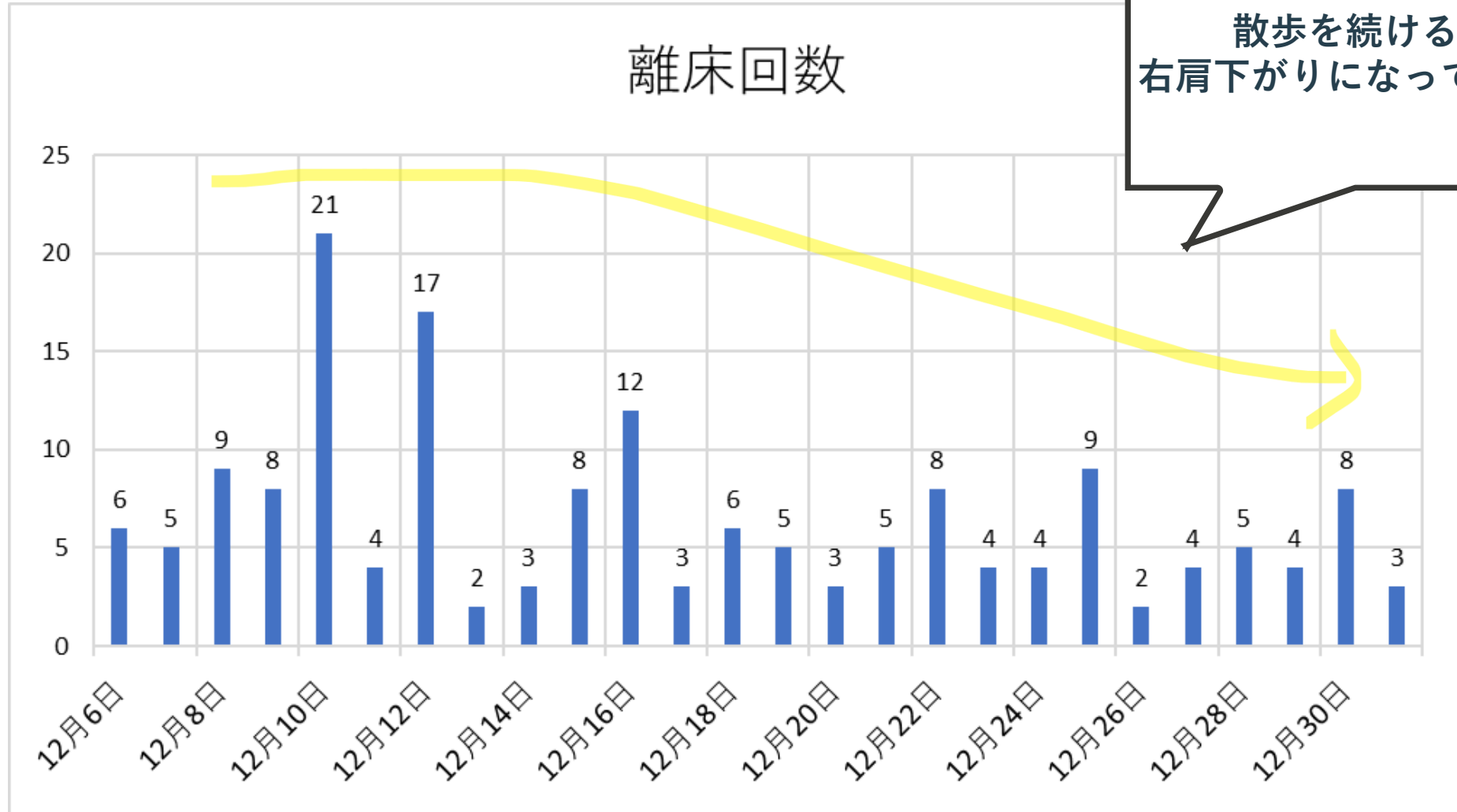
離床回数
10回以上で浅眠

睡眠の質には
バラつきがある？

日付	昼間 (7:00~18:00)					夜間 (18:00~7:00)							
	覚醒時間	睡眠時間		離床回数	離床時間	覚醒時間	睡眠時間		離床回数	離床時間	(kg)	(回/分)	(回/分)
		浅い睡眠	深い睡眠				浅い睡眠	深い睡眠					
12 / 14 (木)	0:00	0:00		1	11:00	0:51	9:15		3	2:54	45.0	76	16
		0:00	0:00					8:33					
12 / 13 (水)	0:04	0:00		2	10:56	0:29	9:21		2	3:10	45.0	72	13
		0:00	0:00					8:39					
12 / 12 (火)	0:11	0:02		1	10:47	3:02	7:26		17	2:32	45.8	76	17
		0:02	0:00					7:09					
12 / 11 (月)	0:02	0:00		2	10:58	0:43	8:11		4	4:06	44.9	70	13
		0:00	0:00					6:11					
12 / 10 (日)	0:00	0:00		1	11:00	2:49	5:39		21	4:32	45.3	86	20
		0:00	0:00					5:12					
12 / 9 (土)	0:00	0:00		1	11:00	1:36	9:16		8	2:08	45.1	78	16
		0:00	0:00					8:37					
12 / 8 (金)	0:11	0:10		1	10:39	2:12	8:03		9	2:45	45.3	74	18
		0:09	0:01					7:52					
12 / 7 (木)	0:00	0:00		1	11:00	0:59	8:59		5	3:02	45.8	67	13
		0:00	0:00					7:55					
12 / 6 (水)	0:05	0:00		1	10:55	0:48	9:02		6	3:10	45.2	68	13
		0:00	0:00					7:41					

高齢者見守りシステム 見守りライフより統計データを抜粋

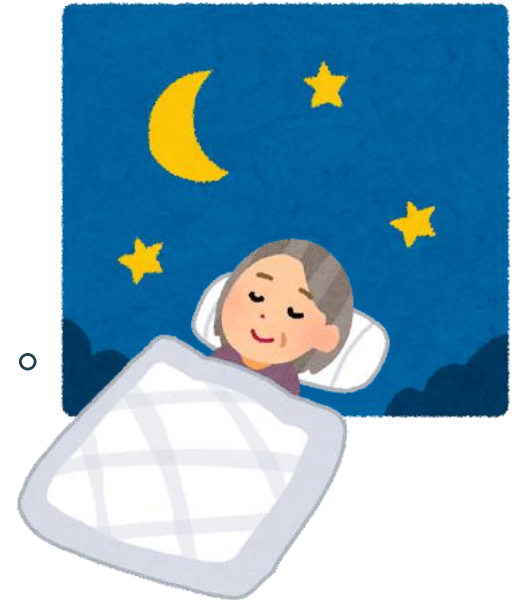
結果



散歩を続けるにつれ
右肩下がりになっている印象！

まとめと考察

- 検証の結果、劇的とはいかないまでも
散歩（日中の活動）の効果あり、と捉えられる結果が得られた。
- 散歩の距離（運動量）と夜間の離床回数が比例しているのか等のデータは得られていないが、散歩やレクリエーションなどに参加して頂く事で気分転換、また生活のリズムが整い夜間の良眠に繋がったのではないかと考えられる。
- 個別ケアの大事さを実感。安易に薬に頼らず、出来ることを実践し効果が得られたのが良かったと思う。



今後の課題

- 車椅子介助の方の場合にはどう対応するか
(散歩することで同様の効果があるのか)



- ADLなどの異なるフロア全体のご利用者様ひとりひとりの良眠の為にできること、対応はどんなことがあるか



ご清聴ありがとうございました！



阿部睦会 共楽荘 C棟3階