

# あたりまえの生活を取り戻す

---

～食べて味わうこと，ゆっくりと眠ること～

特別養護老人ホーム  
ユニットリーダー

鷹栖さつき苑  
角谷美紀

あたりまえの生活とは  
どのような事だと思いますか？

自分で食事ができる



朝までゆっくり眠れる

自分の意思で  
動くことができる



## 基本情報

H・K様（70歳）

- \* アルツハイマー型認知症
- \* 外傷性クモ膜下出血（ADL全介助レベル）
- \* 胃ろう造設

H31年2月19日 さつき苑に入居

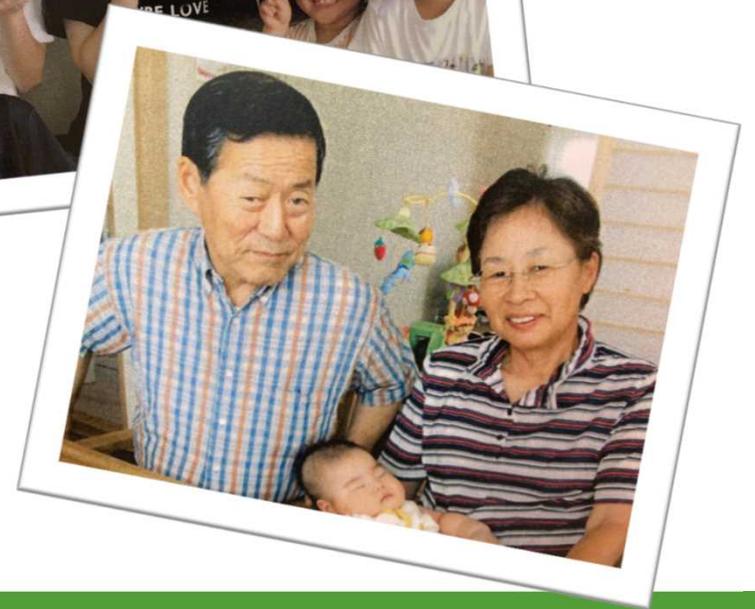
入居当時は・・・寝たきりで、ベッド上の生活。  
痙性斜頸もみられた。



※入居前の状態

## 家族の思い

- ❁暮らしに楽しみをもって過ごしてほしい。
- ❁口から食事がとれるようになってほしい。





課題①

# 経口摂取

～口から味わう楽しみ～

口腔ケアの徹底。



1日1回（PM）離床し、  
ゼリー・プリンを摂取する。



スナック菓子（うまい棒やキャラメル  
コーン等）を試す。



どんな味  
なんだろう？

自分で  
搦めた！

美味しい！

もしかしたら・・・

食事を食べれるのではないか？



朝・夕の胃ろう



朝(胃ろう)・昼(プロツカ+おやつ)  
夕(玄米粥+ソフト食)



徐々に落ち着き、口を開けてくれるようになった！

最初はなかなか集中できず...

おにぎり  
美味しい！！

もっと  
食べたい！

## 今後の課題

食事に集中できず、多弁になってしまい  
5割以上8割以下になってしまう日もある……

どうすれば、本人が集中して食事を食べれるようになるのか声の掛け方や接し方、落ち着ける環境作りを日々考えていく。

## 課題②

# 睡眠

～健やかな眠りにつく方法～

1 0月下旬頃～夜間帯、時折独語がみられ始め  
1：00～2：00の間に入眠  
されるようになった。

1 1月上旬～時折みられていた独語が、ほぼ毎晩  
聞かれるようになった。  
朝方4：00～入眠される



日中帯（特に午前中）の傾眠が

昼夜逆転！？

## そこで、薬（向精神薬・睡眠薬）の見直しをした。

今までは  
胃ろうから  
服薬して  
いたが…

- ❁ クエチアピン 25 mg（向精神薬）～ 朝・昼・夕
- ❁ トラゾドン塩酸塩錠 25 mg（向精神薬）～ 就寝
- ❁ ルネスタ錠 2 mg（睡眠薬）～ 就寝



浅井先生 & ナースに相談し…

経口から  
内服した！

- ❁ クロチアゼパム錠 5 mg（向精神薬）～ 夕
- ❁ ブロチゾラムod錠 0.25 mg（睡眠薬）～ 就寝



変更し…

- ❁ ブロチゾラムod錠 0.25 mg（睡眠薬）～ 20 : 30

# しかし！

夜間帯の独語は、変わらず聞かれていた・・・

なにか、**環境面**で  
できることはないだろうか？



日中～就寝前まで、テレビをつけており常に独語がみられていた。



テレビのブルーライト刺激によってサーカディアンリズムが乱れているのではないかと仮説を建てた。

**ラジオ** にすると・・・  
聞き耳をたてる仕草がみられた！

❁ 音楽ではなく、会話のラジオだと特に落ち着かれる様子だった。

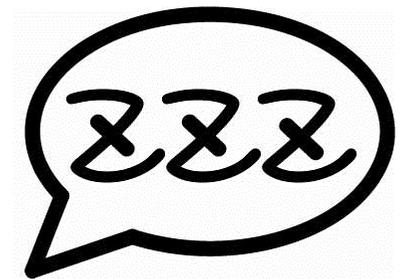
そして日中帯もラジオにし、就寝時はラジオを小音にして流し続けた。（消すと覚醒されてしまう為）



更に…

居室の入り口にある、常夜灯を消し完全に暗い状態にした。

20 : 30 ~ 22 : 00 の間で  
目をつむり、眠るようになった！



## 夜間帯の睡眠状態を観察した（2W）



## 取り組みの結果

当たり前前の生活を取り戻すためには、まずその人がその人らしく生きるために何ができるか、私たちが当事者主体となって目的を強く持ち、挑戦することが第一歩だと思います。

笑顔も増えました🌸🌸



美味しさの  
贈り物





ご静聴、ありがとうございました。

