

DVD

生活を支える視点

～解説とワークシート～

NPO シルバー総合研究所

◇ はじめに

高齢者のケアに関わる私たちは、日々の高齢者の生活をどのように支援していけば良いのでしょうか？

このDVDでは、実際の場面を見ながら、高齢者の生活を支える視点を共に考えていきます。

【構成】

| | | |
|--------------------------|--------------------|--------|
| 1. 生活の理解 | 2 | |
| ・生活の5つの基本的要素 | ・5つの基本的要素を関連付けて考える | |
| ・生活の地域性と個別性 | ・生活の共同性 | |
| 2. 食事の理解 | 6 | |
| ・食事の意義 | ・食事が取れなくなる原因 | ・食事の支援 |
| ・食事が取れないとどうなる？ | | |
| 3. 排泄の理解 | 10 | |
| ・排泄の意義 | ・排泄ができなくなる原因 | ・排泄の支援 |
| ・排泄ができないとどうなる？ | | |
| 4. 活動の理解 | 14 | |
| ・活動の意義 | ・活動ができなくなる原因 | ・活動の支援 |
| ・活動ができないとどうなる？ | | |
| 5. 清潔の理解 | 18 | |
| ・清潔の意義 | ・清潔が保てなくなる原因 | ・清潔の支援 |
| ・清潔が保てないとどうなる？ | | |
| 6. 睡眠・休養の理解 | 22 | |
| ・睡眠・休養の意義 | ・睡眠・休養が取れなくなる原因 | |
| ・睡眠・休養の支援 | ・睡眠・休養が取れないとどうなる？ | |

1. 生活の理解

- ・生活の5つの基本的要素
- ・5つの基本的要素を関連付けて考える
- ・生活の地域性と個別性
- ・生活の共同性

<学習のポイント>

- ・生活の5つの基本的要素を関連付けて考えることが大切です。

まず、生活について考えてみましょう。生活は、食事、排泄、活動、清潔、そして睡眠・休養の5つの基本的要素により成り立っています。この5つの基本的要素がバランスよく含まれて、生活の質は保たれます。

<生活の5つの基本的要素>

生活の5つの基本的要素は、障害の有無や年齢に関わらず、誰にとっても同じです。病気の時など、必要に応じ、睡眠・休養の割合が高まることもありますが、常に睡眠・休養の割合が高いと、この生活の流れは滞ります。

これまで病院での入院生活では、「安静第一」の考え方のもと、睡眠・休養を重要視し、生活に占めるその割合が高い傾向にありました。これを、そのまま高齢者の生活にあてはめると生活の質は、静かに低下していくことになります。

<5つの基本的要素を関連付けて考える>

また、生活の5つの基本的要素は、相互に影響し合っています。生活を流れで理解することなく、個々の要素を切り分けて考えると、ケアが生活課題に対する対処療法的になっていきます。これは事後処理型ともいえます。例えば、「便秘」になると「下剤」を投与するというように、です。その結果、かえって生活の流れは滞ることになります。

生活の5つの基本的要素を、それぞれ関連付けながら考えていくことにより、「便秘」という現象が起こってくる原因を探っていくことができます。その原因を探ることにより、便秘が起こらないようにする予防型のケアを提供することができるようになってきます。

<生活の地域性と個別性>

さらに、生活を理解するために必要な視点が、「地域性」と「個別性」です。農業を営む人の農村地帯での生活と、サラリーマンとして働く人の都市部での生活では、違いがあります。生活は、それぞれの地域に根付く文化の一部でもあります。どのような地域で生活をし続けてきたかにより、身に付いた生活習慣が異なります。

家族構成や職業などにより、同じ地域で生活していても生活習慣が異なることがあります。そこに生活の「個別性」が生じます。

生活の「地域性」と「個別性」に配慮し、高齢者一人ひとりの生活習慣を理解していくようにしましょう。

<生活の共同性>

もう一つ、生活を理解するための大切な視点が、家族をはじめとする人とともにある、ということです。これを「共同性」といいます。一人暮らしが長い人であっても、最初から一人での生活を続けていたわけではありません。生活を通して人と共にあることを実感し、それが心の安らぎにつながることもあります。

●考えてみよう！

・生活の基本的要素を関連付けて考えてみるにより、予防型のケアを提供することができるようになります。「食欲のない人に対する食事の支援」や「便秘の人に対する排泄の支援」、または「夜、眠らない人への睡眠・休養の支援」を、これまでどのように行ってきたでしょうか？

●調べてみよう！

・生活歴を知り、その人らしく生きていくことを支援する方法として、回想法があります。回想法とは、どのような支援法であるか調べてみましょう！

ここでは、以下のことについて学んできました。

1. 生活の理解

- ・生活の5つの基本的要素
- ・5つの基本的要素を関連付けて考える
- ・生活の地域性と個別性
- ・生活の共同性

・生活の5つの基本的要素を関連付けて考えることができるようになりましたか？

<生活の理解：ワークシート>

○生活の5つの基本的要素を書き出してみよう！

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

○5つの基本的要素を関連付けて考えることは、なぜ大切なのでしょうか？

○生活の地域性と個別性について説明してください。

○生活の共同性について説明してください。

2. 食事の理解

- ・ 食事の意義
- ・ 食事が取れなくなる原因
- ・ 食事の支援
- ・ 食事が取れなくなるとどうなる？

<学習のポイント>

- ・ 食事の意義を理解し、生活支援を考えていこう！
(食事には栄養摂取という側面のみならず、食文化という側面もあります。
このことを忘れないようにしよう！)

次に食事を考えてみましょう。

<食事の意義>

食事には、健康を維持・増進するための「生活のエネルギー」を生み出すという役割があります。そして身体を維持していくための栄養摂取という役割もあります。このような身体面からの必要性だけでなく、食事は、食文化であり、楽しみという側面や地域性や個人の嗜好性があります。また食事は、社会的交流の機会ともなります。

<食事が取れなくなる原因>

食事は、生きていくために必要不可欠な事柄ですが、取りづらくなることがあります。ここで食事が取れなくなる原因について考えてみましょう。

疾病・障害などによる身体の麻痺や痛みから食事が取れない、咀嚼・嚥下機能の低下、便秘、睡眠不足、活動性が低いことなどによる食欲低下、口腔状態の悪化、脱水症状により食事が取れないなどの身体的理由だけでなく、心配など精神的理由により食事が取れなくなることもあります。また食事の見栄えが悪いことによる食欲低下、食卓等の環境や道具が合っていないことにより食事が取れなくなることもあります。

<食事の支援>

このような食事が取れなくなる理由を探り、それを改善することが、食事の支援です。食事が取れなくなる理由を、食事の時間だけで考えていると、なかなか見つからないかもしれません。生活を流れてとらえ、理解していく必要があります。

それでは、具体的に食事の支援を見ていきましょう。

食事の前にお茶を飲み、脱水症状に陥らないように配慮しています。

食事の前に、一緒に準備をできる方にはしてもらうことにより、自然と食事に意識が向いていきます。みんなで準備をすると自然と交流が高まります。

きちんと食事を取るには、姿勢を安定させる必要があります。足の裏が床につき、正しく姿勢を保っていることが大切です。

またテーブルの高さは、肘がつける程度であることが望ましいです。両腕がテーブルの上に出ていると、自力での摂取が容易になります。テーブルが高すぎると、食器の中身を目で確認することができなくなります。それでは、せっかく作った食事も台無しです。

食事介助が必要な場合は、介助者も座って行うようにします。介助者が立って食事介助を行うと、高齢者の顎が上がり、誤嚥の危険性が高まります。高齢者の飲み込む様子を確認し、急かさないように気をつけます。

<食事が取れなくなるとどうなる？>

もし、食事が取れないとどうなるのでしょうか？

まず心身ともに活動性が低下していくことが考えられます。そして活動性が低下するために、傾眠傾向が強くなってきます。そのことから生活リズムが崩れ始めます。また食事摂取量が少ないことによる便秘などの排泄の問題も生じてきます。さらに低栄養状態に陥り、褥瘡ができやすくなります。また免疫力低下により感染症にもかかりやすくなります。このように心身ともに悪影響を及ぼします。

きちんと食事を取ることが、生活の基本となります。ぜひこのことを念頭においてケアに携わってください。

●調べてみよう！

・脱水症状は、健康を損ない、生活の質を極めて低くしていきます。脱水症状が起こる原因、脱水症状による悪影響について調べてみましょう！

<調べてみよう！>

・食事の支援を行う時に、誤嚥に気をつけなければいけません。誤嚥が起こりやすくなる原因、誤嚥から起こる誤嚥性肺炎について調べてみましょう！

ここでは、以下のことについて学んできました。

2. 食事の理解

- ・食事の意義 ・食事が取れなくなる原因 ・食事の支援
- ・食事が取れなくなるとどうなる？

・食事を生活の他の基本的要素と関連付けながら理解することができましたか？

<食事の理解：ワークシート>

○食事の意義について説明してください。

○食事が取れなくなる原因について説明してください。

○具体的な食事の支援について説明してください。

○食事が取れなくなるとどのような影響が出てくるでしょうか。

3. 排泄の理解

- ・排泄の意義
- ・排泄ができなくなる原因
- ・排泄の支援
- ・排泄ができないとどうなる？

<学習のポイント>

- ・排泄の意義を理解し、生活支援を考えていこう！
(排泄には関する身体的側面のみならず、精神的側面にも配慮が必要です。
このことを忘れないようにしよう！)

次に排泄を考えてみましょう。

<排泄の意義>

排泄は、体内の老廃物を体外に出すことを目的としています。生命維持の基本のシステムでもあり、健康のバロメーターとなります。

排泄は、生活リズムや習慣により個別性があります。また本来、他人には触れられたくない部分でもあります。人間は、生後、排泄の自立を通して羞恥心を身につけます。排泄は自立の大切な一歩となるのです。そこから自尊心の保持や、生きる意欲という更なる精神活動の発展につながるのです。

<排泄ができなくなる原因>

排泄は、このように生きていくために不可欠な事柄ですが、できなくなっていくことがあります。ここでは、排泄ができなくなる原因について考えてみましょう。

まず、泌尿器の問題等による排泄障害があります。薬物の副作用により、排泄障害が見られることもあります。また移動や衣服の着脱が困難であり、そこから排泄の不自由さが生じることがあります。このような身体的理由のほか、認知症によりトイレの場所を探せないことや尿意や便意を伝えられないことにより、排泄の不自由さが生じることがあります。また環境の変化や、臭いや音が他人に気付かれてしまうのではないかと不安により排泄ができなくなることもあります。このような精神的理由も見逃すことはできません。

生活リズムの乱れにより、排泄が崩れることもあります。食物繊維の摂取量が少なく、そして水分摂取量が少ないと便秘となります。また活動量の低下が大腸の蠕動運動の低下をまねき、便秘の原因となります。

<排泄の支援>

このような排泄ができなくなる理由を探り、それを改善するのが排泄の支援です。

それでは、具体的に排泄の支援を見ていきましょう。

心臓や腎臓の疾患がない限り、一日に1,500ミリリットルの水分摂取をすることが快適な排泄につながります。この1,500ミリリットルというのは、食事に含まれる水分以外で摂取するということです。一度にたくさん取るのではなく、朝起きてから、夜寝るまでの間に、こまめに取っていくことが望ましいでしょう。

乳製品を摂取することが自然な排泄につながる人は、ヨーグルトや牛乳などを取ることをお勧めします。

日中の活動性を高めていくことも、快適な排泄につながります。

もし、本人が尿意や便意を感じているようなのに、適切に表現できなかったり、移動が困難な場合は、尊厳を傷つけないような表現で、お誘いしてみましよう。その人の排泄サインを見つけることが重要です。

本人ができることは、自分自身で行って頂き、介助者は本人だけではできないことをさり気なく行うようにします。ドアを閉めるなど、臭いや音が漏れないような配慮も大切です。

オムツを使用している場合、座位を取れる限り、できるだけトイレへお誘いすることが大切です。排泄は、学習として身に付けた習慣です。一度、崩れかけた習慣であっても、生活リズムを整える中で、もう一度、習慣を確立していくことも可能です。

<排泄ができないとどうなる？>

排泄ができないと、どうなるかを考えてみましょう。

排泄が適切に行われないと、不衛生な状態になる恐れがあります。また健康を損なう可能性もあります。便秘が続くと食欲低下を招くこともあります。排泄の心配から水分摂取を控え、脱水症状を招くこともあります。排泄の失敗は、自立心の喪失、絶望につながる恐れもあります。排泄の心配から行動範囲を制限し、そして人間関係を狭めてしまうこともあります。これらの結果から生活の質は著しく低下していきます。

生活の質を保ち続けるためにも、適切な排泄の支援は不可欠です。羞恥心に配慮し、自尊心を保持し続けられる排泄の支援には何が必要か、ぜひ考え続けてください。

●調べてみよう！

・失禁は原因により、幾つかの種類に分けられます。失禁の種類と、それぞれの失禁が起こってくる原因について調べてみましょう！

●考えてみよう！

・羞恥心に配慮し、自尊心を保持し続けられる排泄の支援には何が必要か、考えてみましょう！

ここでは、以下のことについて学んできました。

3. 排泄の理解

- ・排泄の意義
- ・排泄ができなくなる原因
- ・排泄の支援
- ・排泄ができないとどうなる？

・排泄を他の基本的生活要素と関連付けて理解することができましたか？

・排泄に関する身体的側面のみならず、精神的側面にも配慮することができましたか？

<排泄の理解：ワークシート>

○排泄の意義について説明してください。

○排泄ができなくなる原因について説明してください。

○具体的な排泄の支援について説明してください。

○排泄ができなくなるとどのような影響が出てくるでしょうか。

4. 活動の理解

- ・活動の意義
- ・活動ができなくなる原因
- ・活動の支援
- ・活動ができないとどうなる？

<学習のポイント>

- ・活動の意義を理解し、生活支援を考えていこう！
(活動を狭く、アクティビティのみで捉えないように気を付けよう！生活全般の活性化が大切になります。)

次に活動を考えてみましょう。

<活動の意義>

活動とは、レクリエーションやアクティビティなどだけを指しているわけではありません。日常生活そのものが活動です。つまり、食事を取ることも、排泄することも、そしてお風呂に入ることも活動となります。活動とは、生きることそのものともいえます。

活動の中には、生理的活動、生産的活動、余暇的活動が含まれます。活動は、その人の意志や思いを表現する手段でもあります。そのため「こころ」の状態の表れと理解することもできます。適切に活動が行えていると、精神的満足感にもつながり、心身の健康をもたらします。

<活動ができなくなる原因>

生活の質を保つには、適切な活動が不可欠ですが、思うように活動ができないこともあります。

疾病や障害による身体の麻痺や痛みなどの身体的理由により活動ができなかったり、認知症などによる遂行能力障害により活動自体を思い描くことが難しくなることもあります。それはやがて意欲の低下にもつながってきます。

また環境の変化による不適應や、遠慮から活動ができない状態に陥っていることもあります。

<活動の支援>

それでは、活動の支援を見ていきましょう。

活動の支援の基本は、日常生活のなかで本人ができることは極力、本人に行ってもらおうことです。

そのためには、本人は何ができて、何ができないのかをアセスメントすることが大切になります。またどのような支援があったらできるのかも考えてみましょう。その日の体調によっては、

できること、できないことが変動することも考えられます。通り一辺倒に対応するのではなく、その日、その時の様子を見て、関わるのが大切です。

活動を高めるためには、まず「こころ」が動くことが大切です。どのようなことなら関心を持てるのか、何ならしたいと思うのか、またどのようなお誘いの仕方をすれば前向きになってもらえるのか、そのような点をよく考え、支援を行っていきます。この時、それぞれの人の生活歴のなかに活動を高めるヒントがあります。その方の職業歴は何でしょうか？特技や趣味は何だったでしょうか？ぜひ、生活歴から考えてみてください。

こころと体の動きがずれると転倒の危険性が高まります。まだこころが動いていないのに、強制的にからだを動かそうとしても腰が引けてしまいバランスを崩します。逆に、こころが急いでどんどん先へ行ってしまおうか、ここから離れたくて先へ先へと行ってしまおうと、それに体がついていかず、転倒が起こりやすくなります。体にばかり目を奪われるのではなく、こころの動きに配慮することが大切となります。

一人ではできなくなってしまうことでも、他人からの励ましや感謝の言葉があると、「またやってみよう」という気持ちになるものです。「いきがい」や「やりがい」は人に必要とされる時に生じてきます。どのような関わり方が、人の気持ちをその気にさせるか、また逆にどのような関わり方がやる気を無くさせるか、ぜひ考えてみましょう。

ちょっとおしゃれをしてみることも大切です。お化粧品をしていた習慣がある人ならば、久しぶりにお化粧品をしてみると、せっかくお化粧品をしたのだから外に出てみようと思われるかもしれません。大好きな服を着たり、お化粧品をしたりするだけでも気分が変わるし、その様子を見て、他の方から「素敵ですね」と声をかけられれば、やはり嬉しいものです。おしゃれも活動を高める一つのきっかけになります。

できることなら、一日に一回、外気に触れることも大切です。天井のないところへ出て、外気に触れるだけでも気分が変わります。外に出かけた時の高齢者の表情に着目してください。室内に居る時とは、また違った表情が見られることでしょう。

<活動ができなくなったらどうなる？>

もし活動ができないと、どうなるか考えてみましょう。

動かないことによる機能の低下が起こり、廃用症候群に陥ります。筋力低下、骨粗鬆症、意欲低下とますます活動性の低下をまねてしていきます。そして生活リズムが崩れ、日中に傾眠傾向が見られ、昼夜逆転が起きてきます。食欲も低下し、精神活動も低下していきます。

レクリエーションやアクティビティだけを活動ととらえてしまうと、なかなか活動性を高めていくことはできません。日々の日常生活を活性化することこそ、第一に考えなければならないことです。

活動の質と量を高めていくことが、生活のリズムを整える時に最も重要な鍵となります。活動の質と量を高め、ぜひ彩りある生活を目指してください。

●考えてみよう！

・どのような関わり方が、人の気持ちをその気にさせるでしょうか？また、逆にどのような関わりでは、やる気をなくさせるでしょうか？考えてみましょう！

●調べてみよう！

・動かないことにより機能は低下し、廃用症候群を引き起こします。廃用症候群が起こるプロセスを調べ、廃用症候群にはどのような症状があるのかを調べてみましょう！

ここでは以下のことについて学んできました。

4. 活動の理解

- ・活動の意義
- ・活動ができなくなる原因
- ・活動の支援
- ・活動ができないとどうなる？

- ・活動を他の生活の基本的要素と関連付けて理解することができましたか？
- ・活動を身体的側面のみならず、心理的側面からも理解することができましたか？

<活動の理解：ワークシート>

○活動の意義について説明してください。

○活動ができなくなる原因について説明してください。

○具体的な活動の支援について説明してください。

○活動ができなくなるとどのような影響が出てくるでしょうか。

5. 清潔の理解

- ・ 清潔の意義
- ・ 清潔が保てなくなる原因
- ・ 清潔の支援
- ・ 清潔が保てないとどうなる？

<学習のポイント>

- ・ 清潔の意義を理解し、生活支援を考えていこう！
(清潔が身体的側面のみならず、心理的側面や人間関係にも影響を及ぼすことについても考えてみよう！)

次に清潔を考えてみましょう。

<清潔の意義>

入浴などによる清潔の保持は、新陳代謝を高め、血行を促進します。そのことが安眠効果にもつながります。また爽快感やストレス発散等の精神的効果もあります。清潔を保つことにより、臭いを防ぎ、人間関係を良好に保つことにもつながります。

<清潔が保てなくなる原因>

清潔が保てなくなる原因を考えてみましょう。

高齢者が清潔を保てなくなる最大の理由は、排泄の不具合です。自力で排泄ができないためにオムツを使用するようになると、自分だけでは清潔が保てなくなります。

麻痺、痛み等の身体的理由から入浴困難になると、清潔が保てなくなります。また意欲低下や心配から入浴を嫌がる人もいます。浴槽等の環境が合わないことにより入浴が難しくなっている場合もあります。

<清潔の支援>

それでは、清潔の支援について見ていきましょう。

毎朝、行う洗顔や手洗いも大切な清潔の支援です。洗顔を行わず、目やにがついたままでは、不衛生ですし、はっきり物を見るのが難しくなります。洗顔や手洗いにより、覚醒を促すと

ともに、清潔を保持します。

口腔ケアも大切な清潔保持の一部分です。

口腔を清潔にすることで、健康を保つことができます。また美味しく食事を取ることできます。歯だけではなく、歯ぐきや舌の様子も観察しましょう。口腔内が不衛生になると、口腔内に細菌が繁殖し、誤嚥性肺炎を引き起こすきっかけになります。微熱が続く場合、口腔内の不衛生が原因となっている可能性もあります。

うがいも大切な口腔ケアです。

入浴を嫌がる人は、その嫌がる理由を探っていくことが大切です。またどのような誘い方をすれば、入浴して頂けるでしょうか？

一人では入りたがらない人でも、気の合う人となら入浴してもいいな、と思うかもしれません。

また、入浴後の皮膚の痒みから、入浴を嫌がる人もいます。そのような人には、入浴直後に、パウダーやクリームを塗るようにします。痒みが起こらなければ、また入浴してもいいなと思ってもらえるかもしれません。

入浴も大切な活動の一部分です。入浴は適度な疲れを伴います。安眠効果も得られるために、眠る前の時間帯に入浴することができれば、生活リズムを整えるよい機会となります。昼夜逆転傾向が見られる人には、夜間の入浴が効果的です。

自分で洗えるところは自分で洗ってもらおうようにしますが、手が届かないところや麻痺などがあり自分では洗えないところは支援が必要です。特に皮膚と皮膚が重なるところは垢がたまりやすいので、よく洗うようにします。

入浴は、単なる清潔保持のためだけに行うのではなく、楽しみでもあります。流れ作業的な入浴ではなく、どのようにすればゆったりと楽しい時間となるか、考えてみてください。

入浴中は汗をかき、体内の水分が不足しますから、入浴後に、コップ一杯の水分を取ることでも大切です。

体調が悪く、入浴ができない人でも、手浴や足浴なら可能な場合があります。清潔の保持のためだけではなく、血行を促し、安眠効果も得られるため、ぜひお勧めしてみてください。

<清潔が保てないとどうなる？>

清潔が保てないと、どうなるか考えてみましょう。

不衛生から健康を損なうことが考えられます。皮膚疾患が起こり、痒みを伴うために掻き毟ってしまい、不眠に陥る人もいます。体臭等のおいりが発生し、その結果、人間関係に影響を及ぼすことも起こり得ます。

生活の質を高めるためには、清潔の保持が不可欠です。

●調べてみよう！

・口腔ケアを丁寧に行っていないと、誤嚥性肺炎が引き起こされると言われています。口腔ケアと誤嚥性肺炎の関連性について調べてみましょう！

●考えてみよう！

・どのような入浴であれば、単なる清潔保持のためだけではなく、楽しみとして意味ある行為になるでしょうか？ちょっとした工夫で、毎日の入浴を楽しみに変えることはできないでしょうか？考えてみましょう！

ここでは、以下のことについて学んできました。

5. 清潔の理解

- ・ 清潔の意義 ・ 清潔が保てなくなる原因 ・ 清潔の支援
- ・ 清潔が保てないとどうなる？

- ・ 清潔を他の生活の基本的要素と関連付けて理解することができましたか？
- ・ 清潔を身体的側面のみならず、心理的側面からも理解することができましたか？

<清潔の理解：ワークシート>

○清潔の意義について説明してください。

○清潔が保てなくなる原因について説明してください。

○具体的な清潔の支援について説明してください。

○清潔が保てなくなるとどのような影響が出てくるでしょうか。

6. 睡眠・休養の理解

- ・睡眠・休養の意義
- ・睡眠・休養が取れなくなる原因
- ・睡眠・休養の支援
- ・睡眠・休養が取れないとどうなる？

<学習のポイント>

- ・睡眠・休養の意義を理解し、生活支援を考えていこう！
(睡眠・休養の支援を、夜間でのみ考えるのではなく、一日の流れの中で考えていこう！)

次に睡眠・休養を考えてみましょう。

<睡眠・休養の意義>

睡眠・休養は、心身の疲れを取り、本来の自分を取り戻す役割を果たします。睡眠中に免疫物質が作られるために、質の良い睡眠を取ることで免疫力が高まります。しっかり休養を取ることで、心身の健康を保つことができます。

<睡眠・休養が取れなくなる原因>

睡眠・休養は、生活の質を保つのに大きな役割を果たしますが、適切に睡眠・休養が取れなくなることがあります。

睡眠・休養が取れない状態を、睡眠障害といいます。睡眠障害には、寝付くことができない入眠障害、途中で目覚めてしまう中途覚醒、熟睡障害、いつも早くに目覚めてしまう早朝覚醒があります。熱い風呂などに入り、深部体温の上昇が自律神経に作用したことや強い精神的ストレスがあることなどが入眠障害の原因となることがあります。また頻尿や早い時間の就寝が中途覚醒の原因となることがあります。早朝覚醒の原因となることは、早い時間の就寝やうつ病などです。一般的に高齢者は中途覚醒や早朝覚醒の傾向が高くなります。活動性低下により、日中に傾眠傾向が高まると夜間、良眠することができなくなります。また環境の変化から睡眠・休養が取りづらくなることもあります。

<睡眠・休養の支援>

それでは、睡眠・休養の支援について見ていきましょう。

まず大切な視点は、快適な睡眠に誘うための支援は、夜に始まるわけではない、ということです。日中、適切に活動性が高まっていることで初めて、夜間、良眠できるということです。日中、転寝が多すぎると、夜間の眠りは断続的になります。

日中の活動後に、小さな休憩を取ることも効果的です。ただし、そこで長い時間の休養を取りすぎると生活のリズムが崩れるので注意が必要です。お茶を飲んだり、ちょっとホッとする時間も大切にしたいものです。

また昼食後に、少しの時間、「食休め」をすることも大切です。

熱すぎないお風呂でゆっくり入浴することは、副交感神経が優位になるのに効果的です。副交感神経が優位になると、自然な睡眠が訪れやすくなります。手浴、足浴でも効果があります。

日中に、自然な会話を通し、不安や悩みをゆっくり聴いておくことも大切です。こころが晴れると気持ちよく眠れるようになります。「眠れない」ということを悩みすぎると、余計に眠ることが難しくなります。睡眠にばかり気を取られるのではなく、他のことに気持ちの焦点を移す支援も効果的でしょう。

布団や寝間着などの寝具に気を配ることも大切です。湿っていないか、気持ちよい肌触りかは大切なことです。もともとのその人の睡眠の習慣に即した寝具を使用することも大切です。室温や湿度にも配慮しましょう。寒すぎても、暑すぎても快適な睡眠を妨げます。

寝る前に温めた牛乳などを飲むことにより、寝付きやすくなる人もいます。

またラベンダーなどのエッセンシャルオイルを枕元に数滴たらすことで眠りやすくなる人もいます。これは、アロマセラピーの効果だけではなく、入眠前の儀式としての意味合いを持ちます。そうすると眠りやすいと信じ、習慣的に行うことにより、安心して眠りやすくなるということです。

<睡眠・休養が取れなくなったどうなる？>

睡眠・休養を適切に取ることは、生活のリズムを整える上で不可欠ですが、なかなか寝付けなくなったり、休養を取れなくなることがあります。もし、睡眠や休養が取れなくなったら、どうなるのでしょうか？

睡眠不足から、食欲不振に陥ることがあります。疲れが取れず、日中の活動性が低下し、意欲の低下も見られます。日中の覚醒レベルが低下することにより、尿意・便意に気付かず、排泄の失敗をまねくこともあります。日中、傾眠傾向が高まることにより、他者との交流が狭まります。その結果、人間関係にも影響を及ぼします。

質の良い睡眠・休養は、生活の質を保証します。また睡眠・休養を夜間にだけ考えるのではなく、日中の生活の有様から考えていくことも大切です。

高齢者の生活の質を高めるために、ぜひ睡眠・休養の支援を考えていってください。

●調べてみよう！

- ・睡眠と副交感神経の関連について、調べてみましょう！

●考えてみよう！

- ・気持ちよく眠れたと思う時と、あんまりよく眠れなかったと思う時の違いは、どこから起きてくるのでしょうか？気持ちよく快適に眠るためには、どのような工夫が必要か、考えてみましょう！

ここでは、以下のことについて学んできました。

6. 睡眠・休養の理解

- ・睡眠・休養の意義 ・睡眠・休養が取れなくなる原因 ・睡眠・休養の支援
- ・睡眠・休養が取れないとどうなる？

- ・睡眠・休養を他の生活の基本的要素と関連付けて理解することができましたか？

- ・睡眠・休養を身体的側面のみならず、心理的側面からも理解することができましたか？

<睡眠・休養の理解：ワークシート>

○睡眠・休養の意義について説明してください。

○睡眠・休養が取れなくなる原因について説明してください。

○具体的な睡眠・休養の支援について説明してください。

○睡眠・休養が取れないとどのような影響が出てくるでしょうか。

◇おわりに

このDVDでは、高齢者の生活を支える視点を共に考えました。生活は流れで理解することが大切です。生活の5つの基本的要素は相互に深く関係しています。一つひとつをブツ切りに理解するのではなく、関連付けて理解していくようにしましょう。高齢者の生活を支えるのは、皆さんの正しい知識です。常に基本に立ち戻って考え、実際のケアに活かしましょう。

DVD 生活を支える視点 ～解説とワークシート～

2012年10月 第一版

| | |
|----|---------------------|
| 著者 | 下山久之 |
| 協力 | 特別養護老人ホームユートピア第2つくも |
| 制作 | NPO シルバー総合研究所 |