

起床就寢

個人差はあるものの、高齢者の睡眠は8時間と推測される

- 年齢とともに睡眠は変化し、健康な高齢者であっても眠りが浅くなり、中途覚醒や早期覚醒が増加

資料) e-ヘルスネット

- 高齢者の平均的な睡眠時間: 60代6時間30分、80代6時間
一方で70代男性は8時間といった数値も出ている

資料) 快適Life

- 要介護高齢者の平均的な睡眠時間: 8時間30分

資料) 高齢者口腔状態の実態、

要介護高齢者に対する睡眠系を用いた睡眠・覚醒パターンの評価と関連因子検討

ユニットケアにおける起床就寝とは、 「入居者のリズムに合わせたケア」である

- 起床
その人のリズムで起きてもらう
(決められた起床時間ではなく、入居者のペースに合わせる)
※食事や洗面、着替えという職員の業務を優先にしない
- 就寝
就寝時間という決まりはなく、個々に合わせる
(無理に寝てもらおうとしない)

○それまでの生活習慣を大切にケアを行う○

資料)ユニットケア研修テキスト

A・B施設での就寝起床は、 職員のリズムに合わせている

施設名	起床	就寝	着床時間
A施設	5時30分～7時 拒否がある際は、遅れて介助	18時30分～20時 希望があればその都度対応 (介助者は上記時間内で対応)	9.5～12.5時間
B施設	5時30分～7時 拒否がある際は、遅れて介助	18時30分～20時 拒否や眠られない様子あれば、 遅れて対応	9.5～12.5時間

- 食事時間や業務を中心に考えており、入居者の希望に添えていない
- 入居者の生活リズムを把握できておらず、リズムがわからない
- 職員間で、時間までに終わらせないといけないという意識がある
- 職員1人で対応する入居者人数が多く、介護度も高い

C施設での就寝起床は、基本時間はあるがその中で 個人の希望に添っている

	起床	就寝	着床時間
C施設	6時30分～8時	19時～20時30分	10～13時間

- 起床就寝時間は自由となっているが、「食事と一緒に食べる」と考えておられ、食事時間までには食堂へ来られることが多い
(朝食:8～9時、昼食:12～13時30分、夕食:18～19時30分)
- 介助の必要な方については、起床は朝食直前に行い、就寝は夕食終了直後に行っている
- 職員1人で対応する入居者人数が特養に比べて少なく、介護度が低い

D施設での起床就寝は、 本人の希望に添っている

	起床	就寝	着床時間
D施設	6～6時30分より声掛け	19～20時	10～11.5時間

- 本人の希望に添って起床就寝を行っている
- 食事の時間には、ホールにて一緒に食べておられる為
完全に個々に合わせた時間となっているわけではない
- 職員1人で対応する入居者人数が特養に比べて少なく、介護度が低い

E施設での起床就寝は 生活習慣を把握し、そのリズムに合わせている

- 起床

起きている方から介助

遅い方は食事提供時間(7時30分)までに起床介助

(どうしても起きない方は起きていただかない)

- 就寝

寝たいと希望のある方から介助

(介助者が1人になる場合は、見守りの必要な方から実施)

○食事時間や職員の業務に合わせている部分もある

現状および課題

睡眠

- ①高齢者の睡眠時間は約8時間
- ②高齢になると中途覚醒や早期覚醒が増加
- ③日中の活動が減ることで、睡眠時間が減少

ユニットケア 概念

- ①一人ひとりの生活リズムに合わせる
- ②決められた時間での生活をしない
- ③職員側の都合に合わせない

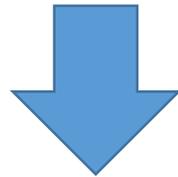
施設

- ①A・B施設では業務に合わせた起床就寝介助になっている
- ②A・B施設では、入居者の生活リズムの把握ができていない
- ③C・D施設では食事等の時間を軸に個々に合わせて対応

ユニットケアの概念では、入居者一人ひとりの生活リズムに合わせて考えられているが現状のA・B施設では職員の業務に合わせた生活リズムになっており、その部分が課題である

称揚苑：起床就寝ケアの方向性（案）

称揚苑方針：親孝行に、安心を
ひとりひとりに合った心地よさを考えます。



「快適に起床就寝ができるよう環境からケア
を考えます」

方向性(案)

方法	メリット	デメリット	評価
①個々に合わせたケア	入居前の生活リズムを変えず、入居後も希望に合わせてられる	食事提供の問題(衛生面) 生活リズムを把握するまでに、時間を要し、見直しも随時必要 寝たきり者のタイミング	△
②起床就寝を促すケア (環境面からのアプローチ)	職員からは声をかけない為、その人のリズムに合わせてられる 日照時間や平均睡眠時間からある程度リズム把握が可能	寝たきり者のタイミング 食事提供の問題(衛生面)	◎
③日中活動量を増やし睡眠を促すケア	活動量を増やすことで入眠を促すことができる 生活にメリハリができる	活動に参加されなければ、効果なし 寝たきり者のタイミング	○
④一定時間一律のケア	規則正しい生活リズムが作られる 人員配置が検討しやすい	生活リズムと時間が合わない場合に入居者側への負担になる	×