

- 第1群: 101 入所  
第2群: 206 データのある「効果」の提示  
第3群: 314 認知症 生活リズムと環境

# 人工的な光を取り入れた生活の活性化を目指して

介護老人保健施設 高齢者ケアセンターのぞみ  
長島 桂悟、福島 隼人

抄録要旨: 対象者が抱えている問題を、光を見ることにより改善し、生活リズムを整え在宅復帰へと繋げていく。

## 1. はじめに

平成21年度に日光浴の研究を行いました。しかし気候や天候に左右され、業務上外に連れ出すことが難しく、日光浴が行えない等の問題がありました。

そのため室内で簡易的にできるブライトライトを行いました。

## 2. 研究方法

<対象者>

T氏(男性 60歳代)・不安事項 日中の低活動、便秘

K氏(女性 90歳代)・不安事項 昼夜逆転による日中の低活動

<データ収集方法>

・睡眠状況・食事摂取量・排泄回数・気分・生活状況・具体的な発語などを詳しく記入する。これらを評価表 [図1] を使用し詳細に記録する。

[図1] 評価表

<実施内容>

実施前 7日間(事前評価)

実施中 21日間朝7時~8時の1時間朝食を摂りながら光を見る。

実施後 7日間(事後評価)

## 3. 結果及び考察

T氏

実施前はベッド上で過ごす事が多く、声掛けにも拒否強く離床せず、レクリエーション活動などにも参加しませんでした。又、表情も暗く発語もあまり聞かれませんでした。 [図2]

[図2] T氏気分

食事は毎食ほぼ全量摂取されているが、水分はコップに半分程度でした。その為便秘傾向であり3日に1回坐薬を使用し排便を促しました。夜間は良眠されていました。

実施中は慣れてくると徐々に光を見てくれるようになり「今日はまだ光をやらないの」と自分から行おうとする意欲が出てきました。その後、日中の離床時間が増え、レクリエーションの参加率も上がり質問などにも大きな声で答えてくれる様になりました。また、表情も明るくなり職員に笑顔で「おはようございます」など自発的な発語が多く聞かれる様になりました。 [図3]

[図3] T氏 気分

光を見ると体内でセロトニンという物質が作られます。主な効果は心の高ぶりを鎮め、「ほっと」落ち着かせ、安らぐ気持ちを作り出すものですが、それ以外に便秘解消にも効果があります。

光を実施することにより2~3日に1度は自然排便が見られるようになりました。それは日中の活動が多くなり、水分摂取量が増えたこと。セロトニンの増加による消化の促進だと考えられます。

実施後は実施中と同様、日中は拒否なく離床されレクリエーションなど参加されました。表情も明るく発語も多く聞かれ光の効果が続いていました。

しかし排便に関しては時折坐薬を使用する事もありました。これは光を見なくなりセロトニンの増加が促せなくなったことが原因の1つではないかと考えられます。

したがって光の効果は定期的かつ継続的に行うことが重要ではないかと思われま

K氏

実施前は食堂で過ごしている際、傾眠している事が多く職員の声かけにも反応鈍く表情が硬かったです。食事中も同じ傾向があり摂取状況が主食・副食共に4割程度と良くありませんでした。

夜間は1度覚醒されると落ち着かなくなりなかなか入眠しませんでした。実施中は日中の活動量も増え、「新聞を読ませて

ちょうだい」と発言するようになり自発的に新聞を読んだりする行動が表れました。 [図4]

[図4] K氏気分

食事摂取量は全量摂取される事もあり平均して主食・副食共に7割程度摂取するようになりました。 [図5]

[図5] K氏 食事量

夜間は、臥床されてからほぼ毎日のように良眠され排泄以外は休まれました。 [図6]

[図6] K氏 睡眠

結果として睡眠時間が5時間から8時間と長くなりました。

#### 4. まとめ

平成21年度の研究で日光浴は不穏や昼夜逆転を改善することに一定の効果が表れました。しかし、日光浴の場合は天候に左右されることや、業務上外に連れ出す時間などが制限されます。

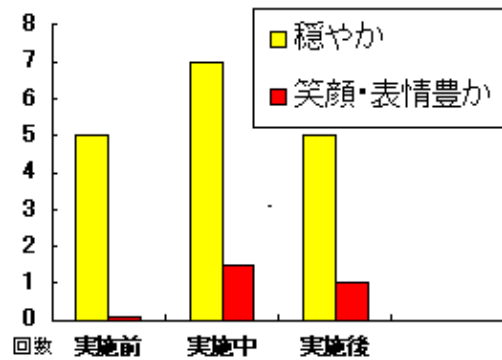
その様な場合にブライトライトを活用することで日光浴の効果を簡易的に補う事が出来ます。今回の研究では活動性の向上、自然排便の促進など一定の効果が表れたので、現在も継続して

ブライトライトを使用し、生活のリズムの改善に努めています。

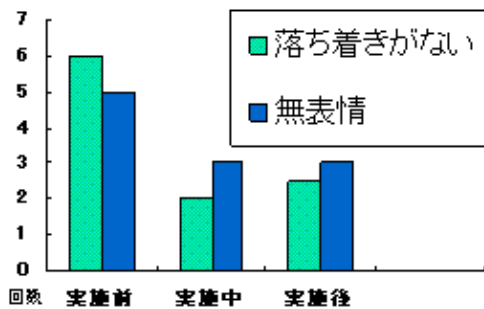
観察日 月 日 氏名

睡眠・覚醒	
食事 (水分量)	
排泄	
気分の状態	
活動	
備考	

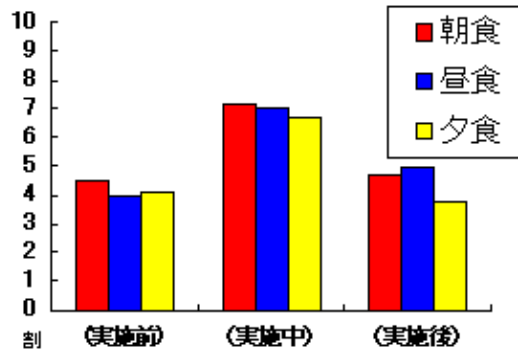
[図1]



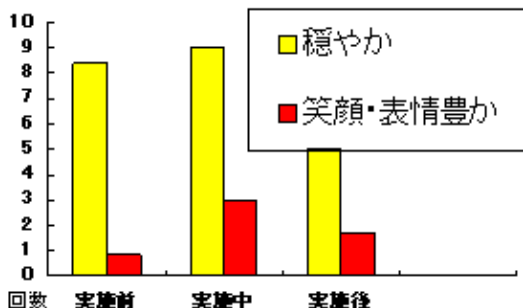
[図4] K氏 気分



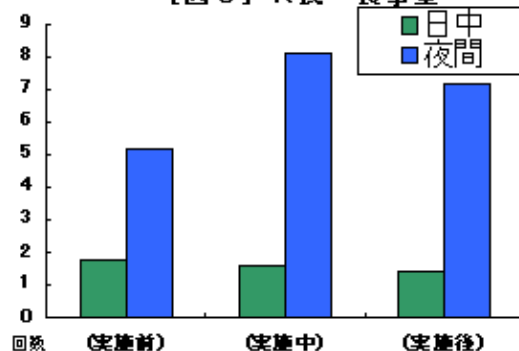
[図2] T氏 気分



[図5] K氏 食事量



[図3] T氏 気分



[図6] K氏 睡眠