



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 2階

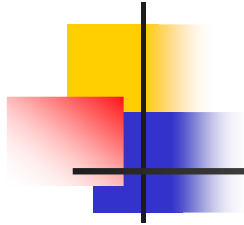
○長島 桂悟



はじめに

以前に昼夜逆転、不穏の症状を持つご利用者に日光浴の研究を行った。その時の研究ではご利用者に有効だった。しかし、天候によって実施できない時があり、業務上外に連れ出すことは難しく日光浴が行えないなどの問題があった。そのため今回の研究では室内でできるブライトライトを見ることにより生活リズムを整えるなどを促す効果が期待できると考えテーマとした。

ブライトライト



- 高照度光療法のこと。
1万ルクスの光を目から取り入れ、体内時計をリセットし昼夜のメリハリのある生体リズムを作る。

晴天時の屋外 5～10万ルクス

曇りの日の屋外 1万ルクス程度

ブライトライト 1万ルクス程度



研究目的

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。



研究方法

<対象者>

T氏（男性 60歳代）

・ 病名 左視床出血の後遺症
右麻痺

・ 不安事項 日中の低活動
便秘



<対象者>

K氏（女性 90歳代）

- ・ 病名 慢性心不全
坐骨骨折
- ・ 不安事項 昼夜逆転による日中の低活動



<研究期間>

T氏

平成23年9月5日～10月9日

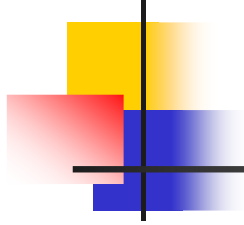
K氏

平成23年9月26日～10月30日



<データ収集方法>

- ・ 睡眠状況 日中7～18時
 夜間18～7時の24時間
- ・ 食事摂取量 全量を10割とする
- ・ 排泄回数 尿・便を含む
- ・ 気分 A落ち着きがない B無表情
 C穏やか D笑顔・表情豊か
 の4段階で評価
- ・ 生活状況 1時間毎の活動状況を詳しく記入



- 具体的な発語などを詳しく記入する。
- これらを評価表を使用し詳細に記録する。

評価表

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						
	7		8		9	



<実施内容>

- ・実施前 7日間（事前アセスメント）
対象者の活動状況や食事の摂取量
覚醒睡眠状況を記録し問題点を探
る。



<実施内容>

- ・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。

データを収集するにあたって、対象者の事前評価の結果浮かび上がった問題点を中心に職員間で勉強会を行い統一を図る。



<実施内容>

- 実施後 7日間（事後評価）

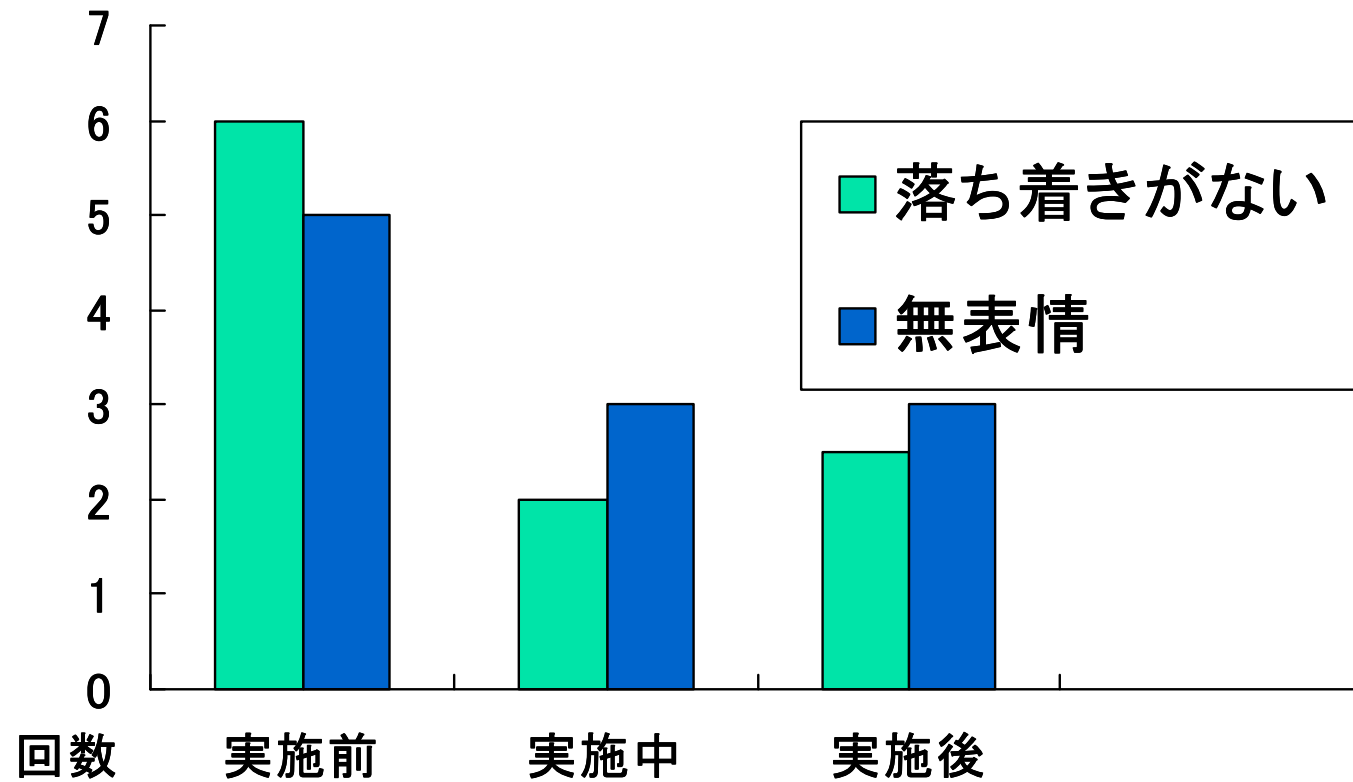
光の実施期間終了後の経過を観察し記録する。



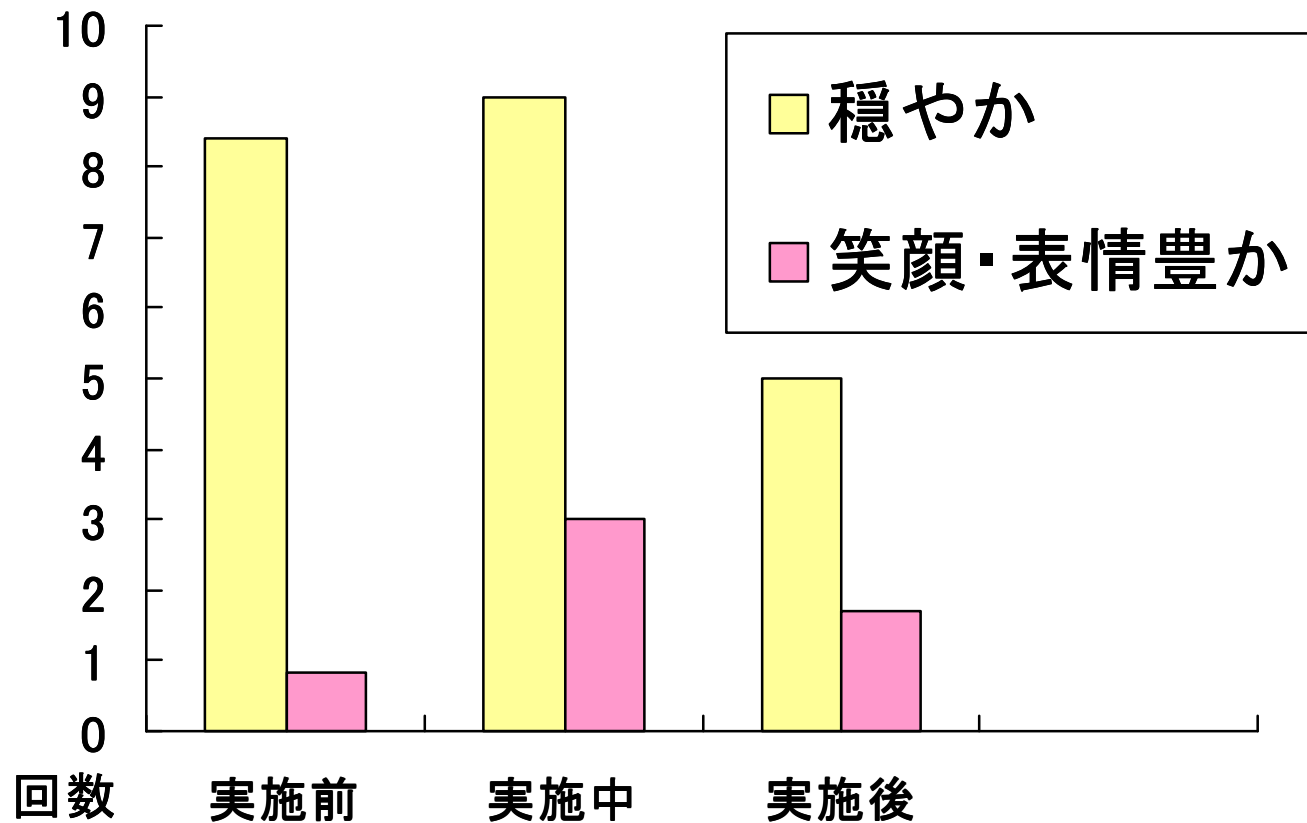
倫理的配慮

本人及び家族に研究内容と目的の説明を行う。研究の参加により不利益が生じないこと、また個人が特定されないようにプライバシーの保護を厳守し、得られた情報は本研究以外には用いないことを説明し、文書で同意を得た。

結果 T氏 気分



結果 T氏 気分





便秘の主な原因

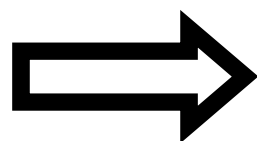
①水分不足

②精神的ストレス

③運動不足

④小食

⑤病気



T氏は①～③



セロトニンとは

光を見ると体内でセロトニンという物質が作られる。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ある。セロトニンの分泌量が少ないとイライラしやすく感情コントロール出来なくなったり、頭がボーっとする事が多くなる。心身を健康に保つには欠かせないものである。

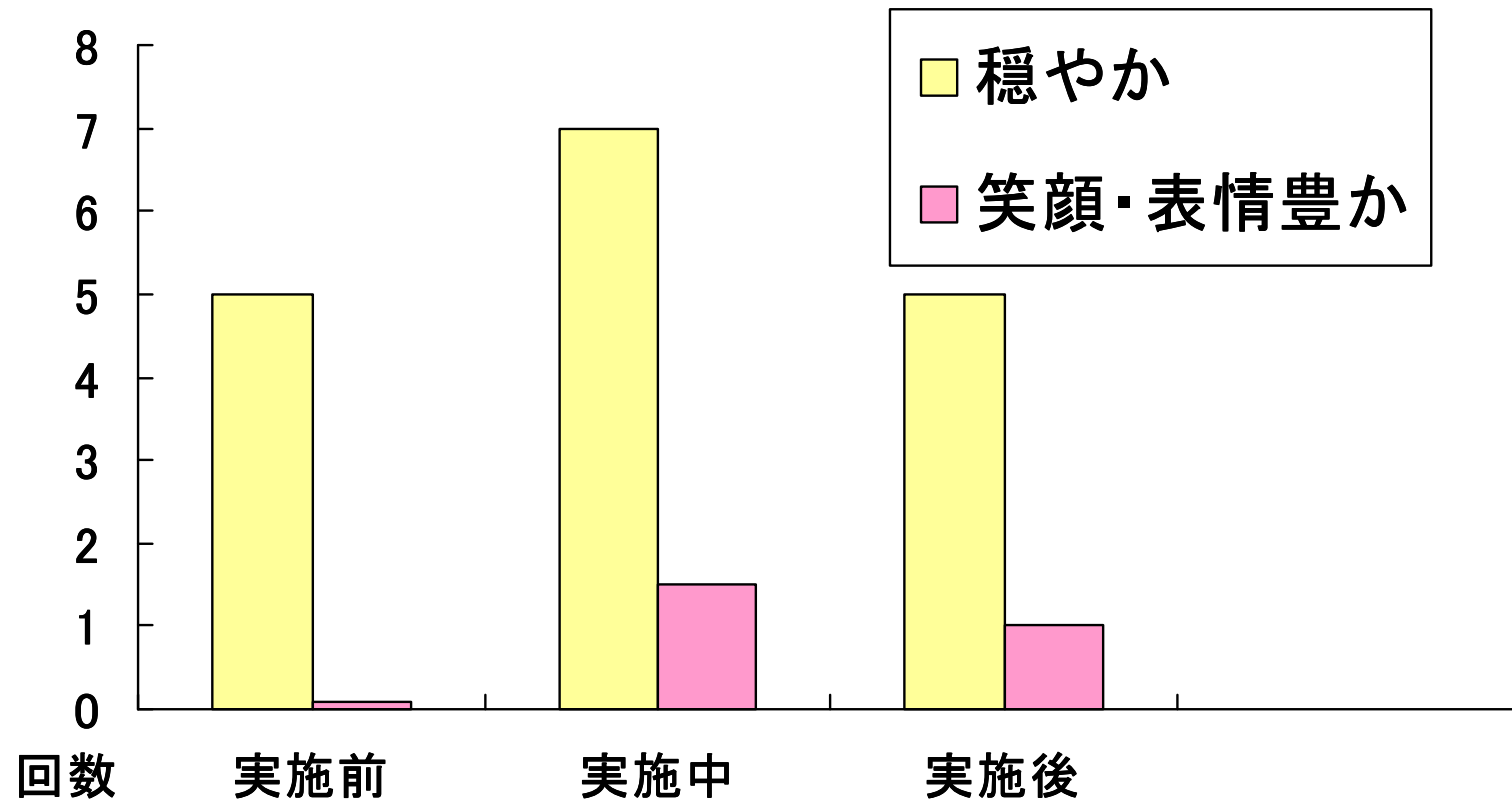


セロトニンを増やす5つのポイント

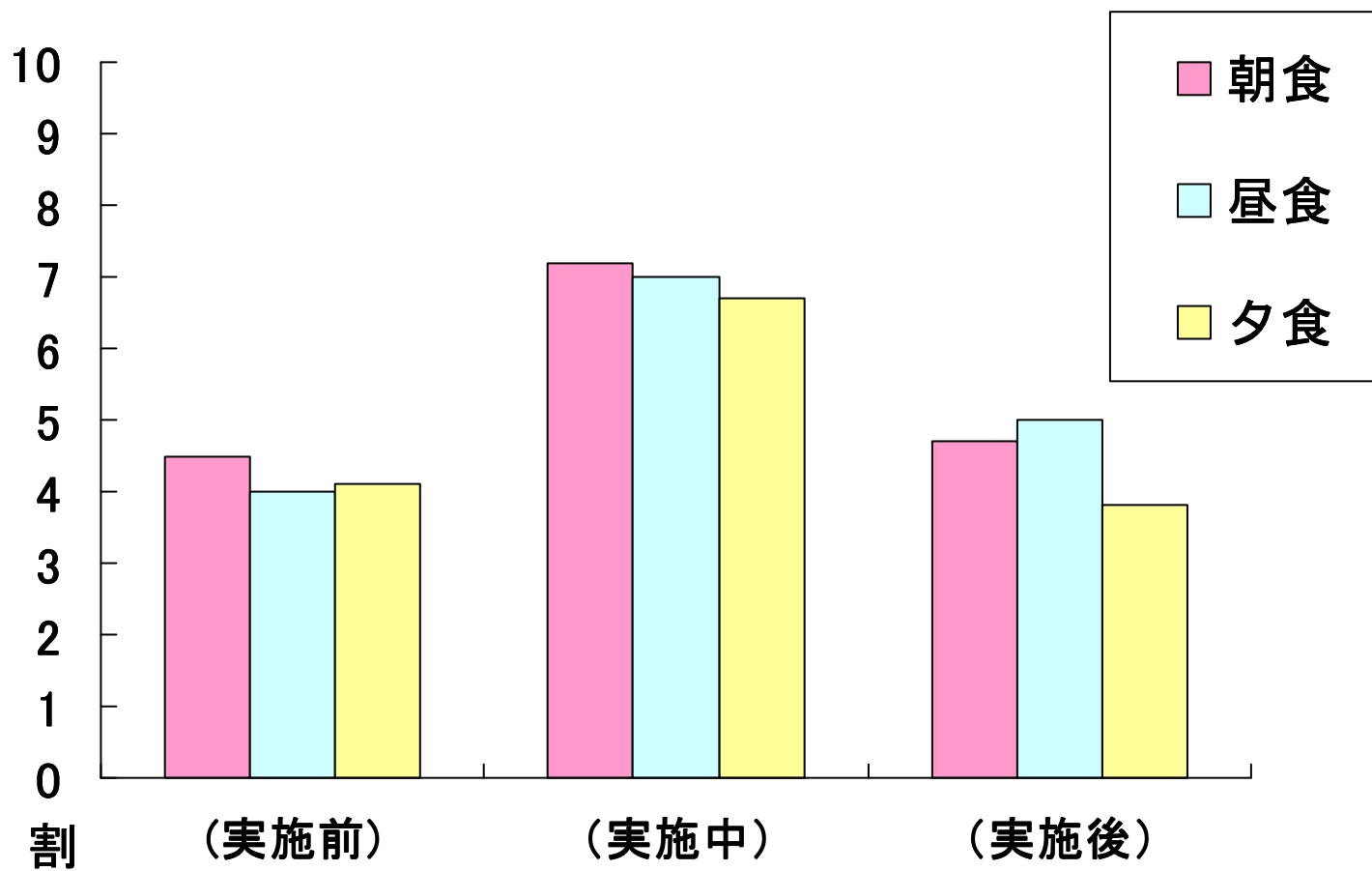
- ①早寝早起きの規則的な生活を心がける
- ②太陽の光を浴びる
- ③リズムカルな運動をする
- ④食事をする際に、よく噛む
- ⑤トリプトファンを含む食品を食べる

最近、イライラしてませんか？そんな時には、ぜひセロトニンを増やしてみてください。

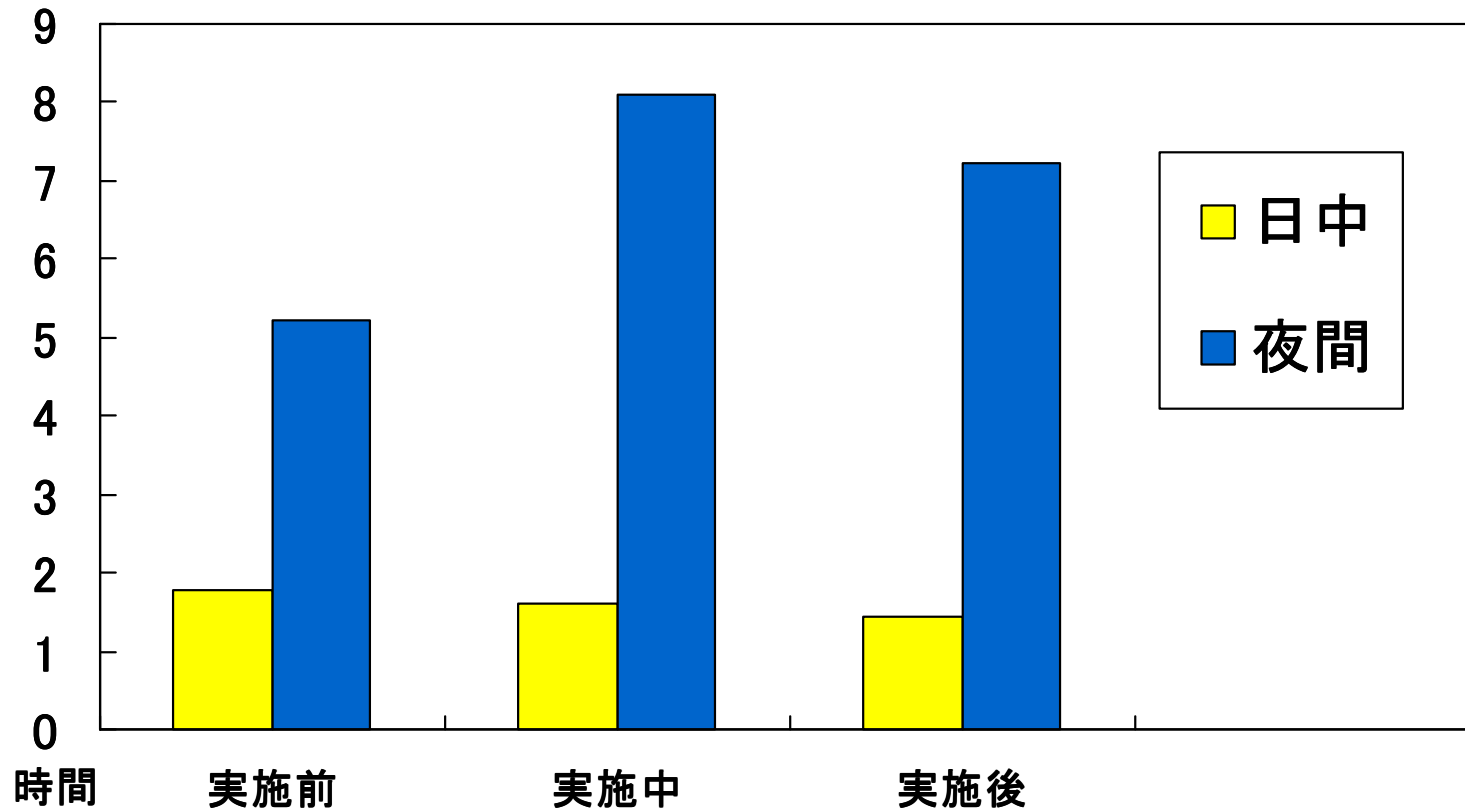
結果 K氏 気分

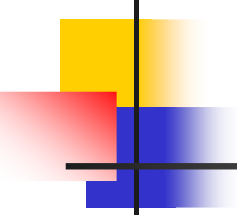


結果 K氏 食事量



結果 K氏 睡眠時間





メラトニンとは

体内にある時間のリズムを調整する働きのある物質でメラトニンの分泌量が減ると覚醒状態に切り替わる。光を見ることにより日中の分泌が低下し、夜間の分泌が増すので、メリハリの効いた1日となる。



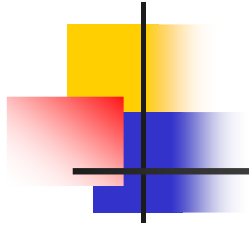
まとめ

日光浴が難しい場合では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できる。今回の光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、生活リズムの改善に努めている。



おわりに

ブライトライトは、本来十分な太陽光を浴びていれば必要のないものである。あくまでも太陽光の補助的な位置づけにすぎないので天候や利用者の体調に合わせて使い分ける事が重要である。



ご清聴有り難う
ございました。

