

演題名	余暇活動の充実とアロマセラピーによる 幸せミックスホルモン分泌への取り組み		
施設名	介護老人保健施設しおん	(ふりがな) 発表者(職種)	きむら なおみ 木村 尚美 (相談員)
(ふりがな) チーム名	ねこ 猫ミーム		
分類	③患者サービス・患者満足度の向上をめざすもの		
取り組み種別	課題達成型		
改善しようとした 課題	しおん入所ご利用者8名の ・日中の臥床時間 ・夜間の睡眠時間 ・BI(バーセルインデックス)の点数 ・VI(バイタリティーインデックス)の点数 4項目のカットオフ値以上の人数の改善		
改善の指標と その目標値	(指 標) ・日中の臥床時間を減らす ・夜間の睡眠時間を増やす ・BIの点数が上がる ・VIの点数が上がる (目標値) ・日中の臥床時間30分以下 ・夜間の睡眠時間6時間以上 ・BIの点数60点以上 ・VIの点数7点以上		
実施した対策	①興味・関心チェックシートに基づいた余暇活動の実施 (筋力トレーニングやエルゴメーター、園芸、折り紙や編み物などの手芸) ②アロマセラピーの実施		
改善指標の 対策実施 前後の変化	(実施前) ・日中の臥床時間30分以下0人 対象者8人の平均臥床時間2.13時間 ・夜間の睡眠時間6時間以上6人 対象者8人の平均睡眠時間6.38時間 ・BI60点以上4名 ・VI7点以上5人 (実施後) ・日中の臥床時間30分以下0人 対象者8人の平均臥床時間1.63時間 ・夜間の睡眠時間6時間以上6人 対象者8人の平均睡眠時間6.63時間 ・BI60点以上4名 ・VI7点以上5人		
歯止めと 標準化	①標準化 ・アロマの研修を受けた職員が毎週木曜日に相談室を使用しご利用者にアロマセラピーを実施 ・リハビリ職員が興味関心チェックシートに基づいた余暇活動の実施をリハビリ室で適宜実施 ②管理の定着 ・各部署担当者がBI・VI、aamsのデータを3ヶ月に1回チェックする ③教育 ・各部署担当者が各職員にアロマの効果や活動の内容を毎月伝達し、情報共有を行う。		
活動の種類 ※複数選択可	①職場単位の活動 ③テーマに合わせて形成したチーム活動	チーム メンバー (職種)	1 佐藤 祐一 理学療法士
活動の場 ※複数選択可	②支援部門 ③管理部門		2 木村 尚美 相談員
活動期間	令和6年1月 ~ 6月		3 阿部 晴香 作業療法士
リーダー名 (職種)	佐藤 祐一 (理学療法士)		4 千葉 紗彩 作業療法士
活動回数	6 回		5 佐藤 燈子 言語聴覚士
			6 八木 茜 看護師
		7 高橋 直也 介護福祉士	

テーマ選定の理由

- ▶ 今回のTQM活動では、幸せホルモンを高める取り組みを行うことが方針となった
- ▶ しおんではご利用者のADLを高め、笑顔を増やす活動を行うことで幸せホルモンが分泌されると考えこのテーマを選定した

【テーマ選定の理由】今回のTQM活動では、幸せホルモンを高める取り組みを行うことが方針となり、しおんではご利用者のADLを高め、笑顔を増やす活動を行うことで幸せホルモンが分泌されると考えこのテーマを選定した。

活動計画

活動内容	担当者	計画 → 実施 →					
		1月	2月	3月	4月	5月	6月
テーマの選定	佐藤 (祐)	→					
課題の明確化	木村	→					
目標の設定	佐藤 (燈)		→				
方策の立案・選定	阿部		→	→			
成功シナリオの追求と実施	千葉			→	→	→	
効果の確認	高橋				→	→	
標準化と管理の定着	八木				→	→	→
まとめ	佐藤 (祐)						→

【活動計画】
令和6年1月～6月まで活動を実施した。

攻め所の設定①

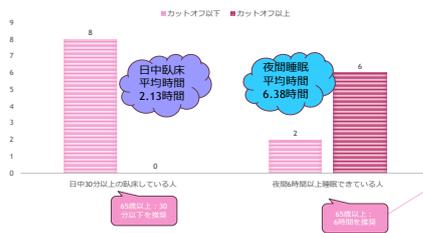
- ▶ 作業療法士2名による、入所のリハビリ担当利用者各4名ずつの
 - ・ BI (バーセルインデックス：日常生活動作)
 - ・ VI (バイタリティーインデックス：意欲の評価)
 - ・ aams (見守り介護ロボット) を使用した日中の臥床時間と夜間の睡眠時間を調査した



【攻め所の設定①】
OTが8名の利用者のBI(バーセルインデックス)、VI(バイタリティーインデックス)、aams(見守り介護ロボット)を使用した各利用者の日中の臥床時間・夜間の睡眠時間を調査した。

攻め所の設定②

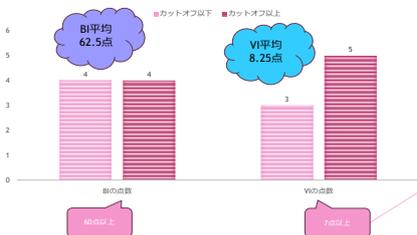
入所 利用者の各項目の調査(R6年1月)



【攻め所の設定②】
65歳以上高齢者の日中の臥床時間 推奨:30分以上なのは8人中8名で、夜間の睡眠時間 推奨:時間以上なのは8名中6名であった。

攻め所の設定③

入所 利用者の各項目の調査(R6年1月)



【攻め所の設定③】
BIカットオフ値 100点満点中60点以上なのは8名中4名で、VICットオフ値 10点満点中7点以上なのは8名中5名であった。

攻め所の設定④

- ▶ 各利用者に対して興味・関心チェックシートを用いた聞き取り調査を行い余暇活動に行いたいことを調査した
- ▶ 医師の指示の下、疾患等によるアロマセラピーの適応を確認し本人の希望の有無を調査した

【攻め所の設定④】
各利用者に対し、興味・関心チェックシートを用いた聞き取り調査を行い余暇活動に行いたいことを調査した。また、医師の指示の下アロマセラピーの適応・本人の希望の有無を調査した。

目標設定

- 5月までに
- ・日中の臥床時間30分以下の人数を0→4人にする
 - ・夜間の睡眠時間6時間以上の人数を6→8人にする
 - ・BI 60点以上の人を4→6人にする
 - ・VI 7点以上の人を5→7人にする

【目標設定】

5月までに、推奨時間またはカットオフ値の人数の改善を目標とした。

方策の立案

評価点：○6点 ○3点 △1点 20点以上採用

取め所	方策案	効果	実現性	持続性	コスト	総合評価	採否
①興味・関心チェックシートに基づいた余暇活動の実施	OTが利用者に対し実施	○	○	○	○	24点	採用
②アロマセラピーの実施	研修を受けた職員が実施	○	○	○	○	21点	採用
③トレーニングジムの設立	リハビリ職員が実施	○	○	○	○	15点	不採用

【方策の立案】

- ①興味関心チェックシートに基づいた余暇稼働の実施
- ②アロマセラピーの2項目を採用とした。

成功シナリオの実施

	what	who	when	how	why
①	興味・関心チェックシートに基づいた余暇活動の実施	OTが	R6年5月～	チェックシートに基づいた余暇活動を実施する	ドーパミンの分泌を促すため
②	アロマセラピーの実施	アロマセラピー研修を受けた職員2名が	R6年5月～	アロマオイルを使用したフット・ハンドマッサージを行う	オキシトシンの分泌を促すため

【成功シナリオの実施】

4W1Hで実施した。

成功シナリオの実施①



折り紙や編み物などの手芸

エルゴメーターを使用した運動療法

園芸療法

【成功シナリオの実施①】

聞き取り調査をもとに、手芸や運動、園芸などご利用者様のやりたいことを余暇活動として取り入れた。

成功シナリオの実施②

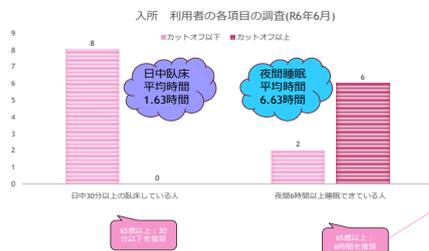


研修を受けた職員2名が毎週木曜日アロマセラピーを実施

【成功シナリオの実施②】

研修を受けた職員2名が、週1回アロマオイルを使用したフット・ハンドマッサージを実施した。

効果の確認①



【効果の確認①】

日中の臥床が30分以上なのは8名と変化はないが平均臥床時間は2.13→1.63時間と改善した。
6時間以上睡眠している人は6名と変化はないが平均睡眠時間は6.3→6.63時間と改善した。

効果の確認②



【効果の確認②】
 BIが60点以上なのは4名と変化はないが、平均は62.5→68.1点と改善した。
 VIが7点以上なのは5名と変化はないが、平均点は8.25→8.63点と改善した。

効果の確認③

- ▶ 日中の臥床時間30分以下の人数：変化なし
- ▶ 夜間の睡眠時間6時間以上の人数：変化なし
 - ▶ BI 60点以上的人数：変化なし
 - ▶ VI 7点以上的人数：変化なし

↓

▶ しかし、いずれも平均値に改善を認めた

【効果の確認③】
 目標値の人数に変化はみられなかったが、いずれも平均値に改善を認めた。

無形効果

- ▶ リハビリ時間以外でも余暇活動に取り組み、日中の離床時間の改善につながった
- ▶ アロマセラピーのあとは「気持ちよかった」「リラックスした」と情緒の安定が得られた
- ▶ 昼夜のバランスが取れ良眠につながった

【無形効果】
 リハビリ以外の時間でも余暇活動に取り組み日中の離床時間が増えた。また、アロマセラピーでリラックス効果が得られ情緒の安定が得られ昼夜のバランスが取れ良眠につながった。

波及効果

- ▶ 余暇活動の実施を通して、職員もやりがいが増え楽しんで活動に取り組んだ
- ▶ アロマセラピーを施行中に、ご利用者様から周囲の人に勧めたり、「ハイヒールを隠してメイクをして、おしゃべりがしたい」など他の希望がきかれた
- ▶ 職員の中でもアロマセラピー講習を受けたいという声が増えている



【波及効果】
 職員もやりがいが増え楽しんで活動に取り組んだ。利用者もアロマから波及した希望がきかれたり、アロマセラピー講習を受けたいという職員が増えた。

標準化と管理の定着

なぜ	何を	誰が	どこで	どのように	いつ
標準化	アロマを	研修を受けた職員が	相談室で	実施する	毎週
	興味・関心チェックシートに基づいた余暇活動の実施	リハビリ職員が	リハ室で	リハビリ時に聞き取りを行う	適宜
管理の定着	BI・VI、aamsのチェック	リハ・各部審判者が	各場所	データを確認する	3ヶ月に1回
教育	各職員にアロマの効果や活動の内容を伝達する	リハ・各部審判者が	各場所	情報共有を行う	毎月

【標準化と管理の定着】
 リハ職員が余暇活動の実施をアロマ研修を受けた職員がアロマの実施を継続する。

反省と今後の課題

手順	良かった点	悪かった点
テーマの選定	—	—
活動計画作成	計画に沿って進めることができた	特になし
攻め所の設定	BI・VI、aamsを使用して具体的な数値を出すことができた	データ収集に時間がかかった
目標設定	具体的な数値を目標設定することができた	特になし
方策の立案・選定	しっかりと判定可能であった	もうすぐ他職種での話し合いの時間が取れるとよかった
成功シナリオの追求と実施	実効性の高い対策を立案できた	実施の時間が短かった
効果の確認	利用者の満足度が上がった	数値として目標達成できなかった
標準化と管理の定着	アロマが定着した	忙しくて余暇活動に取り組みないときもあった

【反省と今後の課題】
 対策の期間が短く数値として目標を達成できなかった。今後も取り組みを継続することで、利用者のQOL向上に貢献していきたい。