

# 復職支援実技研修報告

## 認知症ケア

### 認知症高齢者への看護—食事・睡眠への援助—

日時：2023年10月4日(水)10:00~11:30

場所：大館市北地区コミュニティセンター

講師：認知症看護認定看護師 赤坂 慶子 氏

参加者：4名

感想：

- ・今後も認知症の方とのかかわりが増えていく事から、自分自身も環境因子になってしまう事から対応に気を付けていきたいと思えます。
- ・「食べる事」生きるための支援。当たり前のように、普段思いつかない言葉でした。指導の参考にさせていただきます。
- ・「食事と睡眠のテーマ」は、とても勉強になりました。知識や技術がなければ、諦めてしまう事が多く悩みます。先生の講義が、ベテランの看護師らしく、冷静で説明もわかりやすくとても良かったです。



認知症看護のスペシャリストを目指した動機や患者さんの「もてる力」をどうすれば発揮できるようになるかを考えて支援することの重要性など、実践に則した研修内容でとても分かりやすい内容でした。

#### 研修資料より

##### 患者さんに何が起きているのか？

行動・心理症状 (BPSD) が起きていると考える。「認知症だから」夜中に起きてしまう、家に帰ろうとしていると捉えるのではなく、その「人」に何が起きているのか考えること。まずは、落ち着いて話を聞いて「理由」尋ねる。



##### 「睡眠」に関連した現場での困りごと

###### ①なかなか寝付けなかったり、夜中に起きたりする

- どうしてもそうなるのか考えよう
- 加齢によって睡眠時間が短くなっており、早く目が覚めてしまう
  - 日中に十分な活動量が得られず、睡眠と覚醒のリズムが乱れている
  - 見当識障害により、今が何時なのかわからなくなっている
  - その時間に起きることがもとの習慣になっている

###### ケアのヒント

- ①日中の活動量を上げる
- ②日中に日光を浴びる
- ③食事は30分程度
- ④夜は、消音の見当識を刺激する声掛けをする「外は真っ暗ですね、今は夜の〇時です、もう少し休みませんか」
- ⑤何か気がかりなことがあって眠れないという場合があります。ナースステーションで一緒に過ごしてもらい、お茶を飲みながら話すなどして過ごす



##### アートの視点

その人の食文化や食習慣についての情報を集めなるべく「その人らしい食事」ができるよう環境を整える

