

# フィットセラピーを用いた睡眠改善への試み

梅田病院 地域包括ケア病棟 生澤由美子

目的：認知症高齢者の睡眠障害に対し、フィットセラピーによるハンドケアを行うことで、睡眠改善ができる。

方法：2017年10月から11月の2ヶ月間、当院地域包括ケア病棟に入院されている、睡眠障害のある3名の患者を対象とした。対象者にはパッチテストを施行し異常が無いことを確認した上で、ハンドケアを就寝直前の30分間施行した。その後22時から5時まで1時間毎の睡眠状態を観察し翌朝の疲労感の有無を確認した。計12回施行し、睡眠障害の変化、対象者の行動変容を質的看護研究で評価した。

結果：ハンドケア施行する前日と施行した初回の睡眠状況をウィルコクソン検定で比較した結果A氏 $P=0.012$ 、B氏 $P=0.017$ 、C氏 $P=0.012$ と3名とも有意差がみられた。ハンドケアを施行した翌朝の疲労感はA氏では12回中11回疲労感は無いと答えた。B氏とC氏では、12回とも疲労感は無

いと答えた。ハンドケアを施行した翌朝の言葉をテキストマイニング法で表わすと、A氏とC氏は「熟睡」のスコアが1番多かった。B氏は、「おしっこスッキリ」のスコアが多く、次に「熟睡」のスコアが多かった。ハンドケア施行中では「眠くなってきた」が最も多く、睡眠導入に関する言葉はA氏10回、B氏10回、C氏7回であった。次に肯定的な言葉として多かったのは、A氏は「嬉しい、いい香り、暖かい」等の幸福感を表した言葉が7回、B氏は「ありがとう」の感謝を表した言葉が7回、C氏は「リハビリで歩けるようになった」と前向きな言葉が5回であった。ハンドケア翌日の日中の言葉をテキストマイニング法で表した結果、3名とも「車椅子、リハビリ、歩行」の言葉が多く聴かれた。

総括：ハンドケアを施行する前日と施行した初回の睡眠状況に有意差が見られたのは、フィットセラピーが対象者の神経系と心にリラックス作用をもたらしたと考えられる。その結果、夜間、巡視や看護ケアを行っても覚醒せず十分な睡眠を得られた。フィットセラピーが患者に与えた影響は、睡眠改善と共に前向きな言葉や感謝の言葉が多く聞かれたこと等、対象者の心理面に良い影響を与え、不安やストレスが軽減できたと考えられる。今後は、多くの睡眠障害のある患者に、看護ケアとしてフィットセラピーを取り入れていきたい。