

原 著

## 介護老人保健施設入居者への生活リズム調整援助の効果の構造

酒 井 郁 子 (千葉大学大学院看護学研究科)  
吉 本 照 子 (千葉大学大学院看護学研究科)  
杉 田 由加里 (千葉大学大学院看護学研究科)  
茂 野 香おる (湘南徳洲大学準備室)  
井 上 映 子 (自治医科大学看護学部)  
八 島 妙 子 (愛知医科大学看護学部)  
渡 邊 智 子 (福岡県立大学看護学部)

看護職、介護職が認識している老健入居者の生活リズム調整援助の効果を面接から明らかにした。その効果の性質から、生活リズム調整の援助の意義は【生体リズムの回復】、【情緒・感情の活性化】、【基本的な生活ニーズの充足】、【充実した交流】、【自立】、【自律】であると考えられた。そして生活リズム調整援助はその人固有の生活リズムを見出し支え拡張を促すという発展的なプロセスとして考えられた。生活リズム調整の援助は、「その人が決めたその人らしい生活を送る」という自律を目指して実施されるが、高齢者の自律は段階的に実現するものではなく、その人の状態に応じて開示可能な自律性に援助者が着目することが重要であることが示唆された。一方職員への効果としても、ケアの質の向上、職員の心身の安定、業務の円滑な遂行といった援助目的が認識されており、入居者中心のケア提供を自己評価し自己改善していく必要性が示唆された。また老健という長期ケア施設では生活の目安への援助のみでなく過ごし方の充実が課題であると考えられた。

KEY WORDS : rhythms of daily living, geriatric health facilities, the effects of nursing care, structure

### I. はじめに

生活リズムは、その人固有の生体リズムを基盤とした日常生活の過ごし方そのものである。高齢者の場合、それまでの人生や現在の生活環境や心身の状態からの影響を多く受け、一人一人固有の複雑で多様なパターンで表現される<sup>1)</sup>。そのため高齢者の生活リズムの乱れは多要因性であり、かつ介護が必要な高齢者ほど全体的な生活リズム調整が必要となる。

看護職・介護福祉士のテキストに記述されている生活リズムのとらえ方と援助に関する分析において1980年代に見られる「睡眠」に焦点を当てた生活リズムのとらえ方から、2001年以降の「家族を含めた生活」のリズムへと概念の広がりがあることが明らかとなっている<sup>2)</sup>。しかし生活リズムを整えることで、高齢者にどのような効果があるのかという援助効果の本質的な評価に関して、テキストに記載されているものはほとんどなく、研究もみられない。

このことは、「高齢者の生活リズムが整う」ということが、援助目標として位置づけられてきたが、「なんの

ために生活リズムを整えるのか」という援助の目的と「生活リズムを整えることによって高齢者がどのようによい状態となったのか」という援助効果についての検討が不十分であったことを示している。また看護職・介護職の生活リズムに対する価値観や職員が考える理想の生活リズムが援助の方向性に大きく影響していることが報告されている<sup>3)</sup>。このことは生活リズム調整援助が施設のスケジュールに高齢者のリズムを合わせる援助になりうる危険性をはらんでいるということを示している。

介護老人保健施設（以下老健）は、「介護保険法において、要介護高齢者に対し施設サービス計画にもとづき、看護、医学的管理の下における介護及び機能訓練その他必要な医療並びに日常生活上の世話を行うことを目的とする施設」と定義され、在宅復帰施設、在宅療養支援に重点をおいた機能を期待されている。すなわち老健では次の療養場所を想定した在宅復帰支援が中心課題として位置付けられているため、入居、退所に伴って生活リズムの変動や障害が生じやすいといえ、生活リズム調整の必要性が高い。

このような特徴を有する老健において、実際に生活リズム調整援助を提供している看護職・介護職がどのように援助の効果を認識しているかを明らかにし、構造化す

受理：平成20年11月14日 Accepted : November. 14. 2008.

ることは、実際に提供されている生活リズム調整援助の効果と意義を明確にすることになると考えた。

## II. 研究目的

本研究の目的は、実際に老健で提供されている生活リズム調整援助について、看護職・介護職が認識している援助効果を構造化することである。そのうえで老健入居者の生活リズム調整に関する今後の研究課題および実践課題を検討する。

## III. 概念規定

### 1. 生活リズム

生活リズムとは、生体リズムにもとづき、外界の影響を受けて、睡眠・覚醒、活動・休息、食事・排泄など、生活の各要素が影響し合い、その場や状況に合わせて、一定の周期で短期的・長期的に繰り返している状態を指す<sup>4) 5)</sup>。

### 2. 生活リズムを構成する要素

生活リズムは、生活の各要素が影響し合い、その場や状況に合わせて、一定の周期で短期的・長期的に繰り返し現れるものである。この生活の各要素を「生活の目安」と「過ごし方」の二つに分類した。生活の目安と過ごし方はお互いに関連しあって全体として個人の生活リズムを形作っている。

「生活の目安」は生活に必要な活動であり毎日定期的な決まって繰り返され、人間にとって一日の生活のおおよその目印となる。その意味で「生活の目安」であり、これには日常生活行動と日課を含む。日常生活行動は食事、排泄、着替え、入浴、就寝、睡眠、起床、離床、休息など人間が生きて生活するために必要な基本的ニーズを満たすための行動をさす。また日課は個人が日常生活行動以外に毎日決まって行う活動であり、お茶の会、朝の会、おやつ、訓練、作業、毎日行う仕事、お祈り、散歩などである。なお、仕事とは老健入居者が公共的な意義を認識し役割として行っている活動とする。

「過ごし方」は生活の目安と目安の間の個人の時間の使い方であり、レク、趣味活動、行事、農作業、外出、音楽（音楽療法含む）などがある。また、これは年間、月間、週間などの一定の周期で定期的な活動として行われるものと、不規則の活動として行われるものがある。

### 3. 生活リズム調整援助

生活リズム調整援助とは、個人の生活を構成する各要素が個々の安定したパターンで遂行されるように整えることである。すなわち「生活の目安」が毎日定期的な確実に実行され、「過ごし方」がその人にとって充実する

ように援助することである。そのため援助項目を、「生活の目安への援助」と「過ごし方への援助」に大きく分類する。

## IV. 研究方法

### 1. 調査方法

#### 1) 研究対象

調査期間は、2004年5月から2006年3月であった。研究者が各地域で情報を収集し、意欲的にケアに取り組んでいる老健を選択した。選択した老健の看護管理者にケアのリーダー役割を担っている看護職および介護職をそれぞれ1名ずつ選定してもらった。研究対象者はA県5施設10名（看護師5名、介護職5名）、B県4施設8名（看護師4名、介護職4名）、C県1施設2名（看護師1名、介護職1名）の合計20名（看護師10名うち男性1名、介護職10名うち男性3名、10名全員が介護主任）であった。

#### 2) データ収集法

研究者が希望の日時にあわせ施設内で、1対1の半構造化面接を40-110分（平均64.3分）実施した。面接内容は許可を得て録音し、逐語録を作成しこれをデータとした。インタビューガイドを用いた面接の項目は、①老健入居者の生活リズムに対する認識や価値観、②実際に行っている生活リズム障害の把握方法と援助の方向性、③生活リズムの変動や障害によって生じる入居者への影響、④実際に入居者の生活リズム調整に効果があると認識している援助およびその援助効果、⑤生活リズムの調整援助が効果的であった事例の紹介と実際の援助効果、⑥生活リズム調整のために取り入れている組織的な取り組みとその効果、であった。

データ収集終了後、研究対象者に逐語録を郵送し内容の確認を行い、データの真実性を確保した。

### 2. 分析方法

逐語録を熟読し援助効果の語りが含まれないものを削除し、援助効果を含んでいる語りを取り出した。これを実際に提供した援助とその効果が一連の流れとして理解できるように短文化し、論文では「」で表記した。この短文の援助部分に着目してこれを援助項目ごとに分類した。そのうえで援助の効果の焦点ごとに分類整理した。その後、援助効果の語りに戻って意味内容を吟味し、その効果の性質を読みとり、効果の性質ごとに分類した。本文中ではこの効果の性質を<>で表記した。効果の性質が入居者の変化として表現されているものを「老健入居者にとっての効果」、職員の変化として表現されているものを「職員にとっての効果」と大きく2つに分類した。

次に「老健入居者にとっての効果」と「職員にとっての効果」それぞれの効果の性質をそれぞれ抽象化し分類し、それぞれ入居者への意義、職員のケア提供への意義を導いた。これらの意義を本文中では【】で表記した。最終的に老健入居者にとっての生活リズム調整援助の効果と意義の配置を検討し、老健における生活リズム調整援助の入居者にとっての効果の構造を検討した。以上の分析過程において、3回の専門家会議を開催し老年看護学の研究者、質的研究方法に精通した看護学研究者とのピアレビューを実施し、分析の妥当性および信用性を確保した。

なお、生活リズム調整援助は看護職・介護職の役割と業務が重複するインタープロフェッショナルワークであるため本論文では看護職・介護職の語りを区別せず報告する。

### 3. 倫理的配慮

研究の趣旨を施設管理者に文書と口頭で説明し了解を得た。研究協力者に研究目的と協力内容について文書と口頭で説明した。録音と逐語録の作成の目的、参加拒否の権利、途中棄権の権利を文書および口頭で説明し、研究協力同意書へのサインをもって研究協力の同意を得た。データ収集終了後に、協力者に逐語録の内容確認を依頼し確認済みのデータに関して分析および公表の了承を得た。また、分析では、固有名詞をすべて削除し入居者も職員も個人が特定されないように表現を修正したうえで分析を行った。分析終了後は録音データと逐語録はすべて破棄した。

## V. 結果

### 1. 生活リズム調整援助に含まれている多様な効果の焦点

老健において毎日確実に入居者の大多数が実行する日常生活行動であり、職員が実際に実施している頻度の高い援助項目「食事」を取り上げ、看護職・介護職が生活リズム調整援助と認識し語った援助と効果の焦点を説明する。

援助効果として、「食堂で食べられるようにすることで起きている時間が長くなる」と語られた。この援助効果の焦点は「離床」であった。また「3食食べられるようにすることで覚醒し、食事ができ、コミュニケーションでき、体力がつく」という援助効果の語りから、効果の焦点「覚醒・食事・コミュニケーション・体力」が得られた。「食事を残したくない相手の気持ちに合わせて対応することで食事が確保できる」「食物の形態をその人に適したものにするので食事ができる」と、「食事」

そのものが効果の焦点となっているものがあつた。一方「家族から食事のリズムを聞くことでその人に合わせたケアを提供できる」「家族から食習慣や好みを聞くことでその人に合わせたケアを提供できる」と効果の焦点として「職員のケア方法」が、また「食事を確保できるように時間を決めて介助することで円滑に就寝できる」と「円滑な就寝」が得られた。また「3食食堂に来て食べられるようにすることによって施設の生活に合わせたメリハリがつく」というように「施設の生活時間」を効果の焦点とした語りが複数あつた。

以上のように食事という援助項目から多様な効果の焦点が得られた。他の援助項目についても同様に分析し、結果、生活リズム調整援助項目に含まれている多様な効果の焦点が得られた。

### 2. 看護職・介護職が認識している生活リズム調整援助の効果の性質と援助の意義

看護職・介護職が認識している生活リズム調整援助の効果の性質から、老健入居者にとっての生活リズム調整の効果および職員にとっての生活リズム調整の効果の2つに分類された。

#### 1) 老健入居者への生活リズム調整の効果の性質と意義 (表1)

「睡眠剤を中止することで、固有の睡眠リズムが回復する」「覚醒時間を少しずつ早めることで、日中覚醒できる」などの睡眠、起床、農作業などの援助の効果の性質は<概日リズムの回復>であった。また離床、活動参加、ゲームの援助項目の効果の性質は<日中の活動性の向上>であった。以上の効果の性質から、【生体リズムの回復】が入居者への意義として導かれた。

<気分の落ち着き><心地よい感情の高まり><感情表現力の拡大>という効果の性質から、生活や行動の活力と落ち着きを支える【情緒・感情の活性化】という意義が導かれた。効果の焦点は、落ち着き、気分転換、楽しみ、満足、喜び、回想であった。

次に、<安全の確保><覚醒に伴う基本的生活ニーズの確立と体力向上><安心に伴う基本的生活ニーズの充足><基本的生活ニーズの充足>という効果の性質から生きて生活するために必要な【基本的生活ニーズの充足】という意義が導かれた。

<交流の増加>という効果の性質から、生活における周囲との【充実した交流】という意義が導かれた。

<自発性の発揮><ADLの拡大><楽しむことに伴う活動の自発的継続>という効果の性質から生活を自ら独立して行う【自立】という入居者への意義が導かれた。

<楽しみに導かれた自律的待機><自尊心の回復によ

表1 看護職・介護職が認識している入居者にとっての生活リズム調整援助の効果

看護職・介護職が認識している入居者への援助効果（件数）	援助項目	効果の焦点	効果の性質	援助の意義
睡眠剤を中止することで、固有の睡眠リズムが回復する	睡眠	睡眠リズム	概日リズムの回復	生体リズムの回復
覚醒時間を少しずつ早めることで、日中覚醒できる	起床	覚醒リズム		
個々の起床したい時間に起床を促すことで、昼夜逆転が修正される	起床	睡眠・覚醒リズム		
生活歴に農業がある人に園芸を行ってもらうことで、昼間の活動が増え昼夜の逆転が改善される	農作業	睡眠・覚醒リズム		
離床を心がけるように声をかけることで、日中の動きが活発になる	離床	日中の動き	日中の活動性の向上	
食堂で食べられるようにすることで、起きている時間が長くなる	食事	離床		
定期的に活動の機会を提供することで、離床のきっかけになる	活動参加	離床		
入居者同士で補い合うことができるようなゲームをすると、参加できている (2)	ゲーム	活動参加		
入居直後に家族の面会を毎日定期的にするすることで、落ち着く	面会 作業 レク 音楽 話す お茶	落ち着き	気分の 落ち着き	
活動に集中しすぎないようにさりげなく終了を促すと、落ち着く				
夕食前に気晴らしできる活動に参加することで、落ち着く				
夜、歌いたくなるときは職員ルームで歌ってもらうと、落ち着く				
夜不安が強い人はそばにいて話をすると、不安が消え落ち着く (2)				
夜起きてくるときに一緒に甘いものを飲むと、落ち着く				
天気や季節に合わせて外に出ることで気分転換になる	外出	気分転換		情緒・感情の活性化
不定期に来てくれる慰問の会に参加することで、気分転換になる	レク			
歌を歌うことで感動したり、歌を思い出したりして、楽しそうにしている	音楽	楽しみ		
演奏会などに参加を促すと、楽しそうにしている	レク			
要望に合わせた入浴環境を提供することで、入浴に満足する (2)	入浴	満足	心地よい感情の高まり	
貼り絵などを仕事として一緒に行くことで満足する	仕事	満足		
夜職員とゆっくり話せる時間をとり昔話を話すことで、満足する	話す			
ネイルアートの会できれいになったことをほめると喜んでくれる	レク	喜び		
誕生日に個別にそれぞれ誕生会をするととても喜んでくれる	誕生会	喜び		
その地域の昔を思い出し、お話しできる場を作ることで、生活を思い出す	話す	回想		
一緒にお昼の献立を考え作ることで、してきた生活を思い出す	料理	回想		
地域や季節の独特の行事をみんなで行くと、家での生活を思い出す	行事	回想		
好きな音楽を歌ったり聞いたりできる時間を作ることで、表情が豊かになる	音楽	感情	感情表現力の拡大	
孫のように一緒に茶飲みすることで、入居者がしたいことや気持ちを表現できる	お茶	感情		
野菜を植えるという希望に沿って作業を一緒に行うことで、その人の次の希望を表現できる	農作業	希望の表現		
個別の排泄時間に合わせた誘導をすることで、転倒の危険から守られる	排泄	安全	安全の確保	
座位をとることで覚醒し、食事ができ、コミュニケーションでき、体力がつく	離床	覚醒・食事・コミュニケーション・体力	覚醒に伴う基本的生活ニーズの確立と体力向上	
3食食べられるようにすることで覚醒し、食事ができ、コミュニケーションでき、体力がつく (2)	食事	覚醒・食事・コミュニケーション・体力		
プライバシーに配慮した排泄介助によって、安心して排泄できる	排泄	安心・排泄	安心に伴う基本的生活ニーズの充足	基本的生活ニーズの充足
個別の排泄パターンに合わせた誘導をすることで、安心して排泄できる	排泄	安心・排泄		
プライバシーに配慮し、ゆとりをもった入浴環境を提供することで、安心して入浴できる	入浴	安心・入浴		
その人の習慣に合わせて夜間にゆっくり入浴することで、夜間熟睡できる (2)	入浴	安心・睡眠		
寝る前に気が済むまで好きな単純作業をしてもらうことで、夜間熟睡できる	作業	安心・睡眠		
眠れないときに横に職員が一緒にいることで、安心して眠る	就寝	安心・就寝		
眠れないときに睡眠剤の服薬をすすめることで、安心して眠る	就寝	安心・就寝		
その人の睡眠のリズムに合わせて食事介助を実施することで、必要な食事・水分の摂取ができる	睡眠	食事・水分摂取		
遠慮しないで介助を頼むように声をかけることで、着替えることができる	更衣	更衣		
休息の必要性を判断し臥床を促すことで、疲労が消失する	休息	休息		
食事を残したくない相手の気持ちに合わせて対応することで、食事量が確保できる	食事	食事	基本的生活ニーズの充足	
食物の形態をその人に適したものにすることで、食事ができる	食事	食事		
足浴や湯たんぽで下肢を暖めることで、体が温まって就寝できる (3)	就寝	就寝		
搔痒感を低減することで、就寝できる	就寝	就寝		
集中できるレクや作業を行うようにすすめることで、頻尿が軽減する (3)	作業・レク	排泄		

朝礼を行うことで前の日を一緒に振り返る時間になり、入居者同士で話が弾む お茶の時間を作り、みんなで集まって飲むことで、他の入所者の人と話ができる 季節行事の飾り物を作ってもらい、ほかの入所者にそれを紹介することで、そこから会話が弾む	朝礼 お茶会 行事	会話		充実した交流
地域の生活背景から共通の話題を見つけて話をするすることで、入居者が仲間意識を持つことができる 個別の趣味をみんなが楽しめるように企画実施することで、仲間ができる	話す 趣味	仲間	交流の増加	
地域の民謡や踊りなどをBGMで流すことで、歌や踊りの輪に自然に参加できる 同じフロアの入居者と一緒に野菜の水かけに行こうと誘うことで、自分から参加する	音楽 農作業	自発・参加 意欲・参加	自発性の 発揮	自立
知的なレベルに合った俳句や書道を企画することで、意欲的に参加できる (2) 身体機能にあったゲームを行うことで、夢中になって行うことができる	趣味 ゲーム			
その人に適した作業を役割としてお願いすることで、自分からやるようになる トイレで排泄できたことを一緒に喜ぶことで、排泄への意欲が向上する	仕事 排泄	意欲・実施 意欲・排泄		
個別の起床のリズムを尊重することで、起きる意欲につながり生活を取り戻す その人固有の排泄動作やパターンに合わせて介助することで、排泄が自立する (3)	起床 排泄	意欲・起床 排泄	ADLの拡大	
伝統行事のしきたりを教えてもらいながら一緒にを行い、そのことについて話をする と発話が増える	行事	コミュニケーション		
単純作業をしてもらうことで気に入って続けられる	作業	作業継続	楽しむことに伴う活動の自発的継続	
義務感を感じないように、工夫して職員の手伝いに誘うと、楽しんで続けられる	仕事	活動継続		
希望に合わせて入浴の時間を調整することで、入浴の場所や方法を意思表示する 獲得した基本動作に合わせて排泄動作が自立してくることで、その人なりに場所や方法に関して排泄の工夫ができる	入浴 排泄	入浴・方法選択 排泄・方法選択	生活行動における自律性の向上	
排泄動作が自立することで、自尊心が回復し、自ら排泄の場所を選ぶ	排泄	自尊心・方法選択	自尊心の回復による自律性の向上	
野菜の作り方を教えてもらいながら一緒に行うことで、次の作業を楽しみに待つ 定期的なレク活動を企画することでその活動を、楽しみに待つ (3) お茶の時間を設定することで自分のなかで時間を見積り、行動できる 本人の希望に添うように訓練時間を調整することで、空き時間に何をするか自分で決めることができる 趣味や今までの話を聞くことで、意味のある過ごし方が増え、自分の時間を好きに使うようになる 本人の希望の趣味ができるように環境や物を整えることで、自分で時間を過ごすことができるようになる	農作業 レク お茶会 訓練 話す 趣味	楽しみ・待つ 時間管理	楽しみに導かれた自律的待機 自律的な時間管理	
お手伝いをお願いするとその人の仕事として参加できる 伝統料理を覚えてもらいそれを資料にして一緒に作ることで、その人にとっての役割や意味が生まれる	仕事 料理	仕事・意味	自分の仕事としての意味ある活動	
入浴の意志をその都度確認することで、希望や意思を職員に表出して自ら生活を組み立てるようになる 季節行事の企画、開催、後始末を一緒に実施することで、次の季節にしたいことを希望として表現でき、次の企画が決まる (2)	入浴 行事	希望・次の活動	希望を実現する次の活動選択	
テーブルの座る場所を考慮し他の人たちも会話に入れるようにすることで、誘い合って行動できる ほかの入居者と話ができるように職員と一緒に話に入って話すことで、入居者同士が分かり合い、支え合うことができる	話す 話す	他者への配慮	利他的関係性の構築	

(件数)：研究対象者のうち複数の対象者が語ったものの件数

	過ごし方
	生活の目安

る自律性の向上><生活行動における自律性の向上>  
<利他的関係性の構築><自律的な時間管理><自分の仕事として意味ある活動><希望を実現する次の活動選択>という7つの効果の性質は、自尊心や楽しみといった心地よい情緒・感情を伴って現れる自律性、基本的ニ

ズである生活行動に伴って現れる自律性、他者との交流において関係性を自ら選択し行動に移すという自律性、自分の生活時間や生活行動を自分で選択し決定していく自律性といえ、自己の生活を自ら選び取って作り上げていく生活リズムの【自律】という入居者への意義が導か

表2 看護職・介護職が認識している職員にとっての生活リズム調整援助の効果

看護職・介護職が認識している職員にとっての援助効果（件数）	援助項目	効果焦点	効果の性質	援助の意義	
家族と話して家族の生活リズムを見つけると、その人の生活リズムを見つけやすい遅くまで起きている人と話しながらどうしてかを聞いていくと、家庭での生活リズムを把握できる	話す	職員の 入居者 理解	入居者を理 解できる	ケアの 質の向 上	
一定時間ごとの排泄誘導によって、その人固有の排泄のリズムを職員が把握できる	排泄				
その人の性格に合いやすいことを勧め、反応を確かめることで職員がその人を理解できる	趣味				
家族から食事のリズムを聞くことで、その人に合わせたケアを提供できる	食事	職員の ケア方法	その人に合 わせたケア を実施でき る		
その人が生きてきた時代背景の入浴習慣を知ることで、その人に合わせたケアを提供できる	入浴				
家族から家庭での就寝環境を聞き再現することで、その人に合わせたケアを提供できる	就寝				
行動の背景にあるその人の生活習慣を知ることで、職員が行動の意味を理解し気長に見守ることができるようになる	話す	職員の ケア実施			
寝たくない場合無理に寝せないことによって、職員が寝かせることにこだわらなくなり職員が楽になる（5）	就寝	職員の 困難感	職員のケア に対する困 難感の減少		職員 の心身 の安定
睡眠パターンを把握することによって、職員がケアに確信を持ち楽になる	就寝				
排泄動作を拡大していくことで、ADLが向上し職員の介助が楽になる	排泄	職員の 介助量	職員の介助 量の減少		
不安が強く眠れないときに寄り添い一緒にいることで、職員がコミュニケーションを取りやすくなる	話す	職員のコ ミュニケー ション	職員から見 たよい関係	業務 の円滑 な遂行	
名前をきちんと読んで話をすることで、職員が話をできるようになる	話す				
趣味を家族から聞き、入所者の人たちとやれるように企画することで、職員がいろんな話をできる	趣味				
一緒におやつ作りを楽しみと思うことで、職員が入居者と親密になれる	おやつ	職員との 関係			
食事を確保できるように時間を決めて介助することで、円滑に就寝できる	食事	円滑な就寝	介助のペースの確保		
眠りたくなるタイミングを逃さないで就寝介助することで、円滑に就寝する（5）	就寝				
入浴するまでの誘導を工夫し介助することで、円滑に入浴できる（5）	入浴	円滑な入浴			
見守りが必要な人たちを夕方にか所に集めて歌を歌うことで、職員がその場で見守りできる	音楽	見守りしや すさ			
覚醒時間を少しずつはやめることで、施設の生活リズムに合うようになる	起床	施設の 生活時間	施設の生活 リズムへの 順応		
3食食堂にきて食べられるようにすることで、施設のリズムに乗ることができる	食事				
みんなで一緒に朝の食事をとることで、施設の日課にのることができる	食事				
毎日食事の前に準備運動をすることで、施設の時間に合わせることができる	食事				

（件数）：研究対象者のうち複数の対象者が語ったものの件数

過ごし方  
 生活の目安

れた。

## 2) 看護職・介護職への生活リズム調整援助の効果と意義（表2）

<入居者を理解できる><その人に合わせたケアを実施できる>という効果の性質から【ケアの質の向上】という意義が導かれた。

<職員のケアに対する困難感の減少><職員の介助量の減少>で<職員からみたよい関係>の効果の性質から、【職員の心身の安定】という意義が導かれた。

<介助のペースの確保>で<施設の生活リズムへの順応>という効果の性質は、業務を中心とした効果であり、【業務の円滑な遂行】という意義が導かれた。

## VI. 考察

### 1. 看護職・介護職が認識している生活リズム調整援助の入居者への効果の構造（図1）

看護職・介護職が認識している生活リズム調整の援助効果は、図1に示されるように構造化された。生体リズムの一つである概日リズムは視交叉上核が光環境に対して位相リセット機構を持つことで生体リズムを環境周期に同調させている<sup>6)</sup>。概日リズムは本来地球上の生物が時計遺伝子として保有している<sup>7)</sup>生体リズムである。すなわち【生体リズムの回復】という援助の意義は生活リズム調整援助の基盤として位置する。

生体リズムが回復し覚醒時間が確保されることによって周囲から多様な心地よい刺激を受け取ることにとって<満足に伴う気分の落ち着き><心地よい感情の高ま

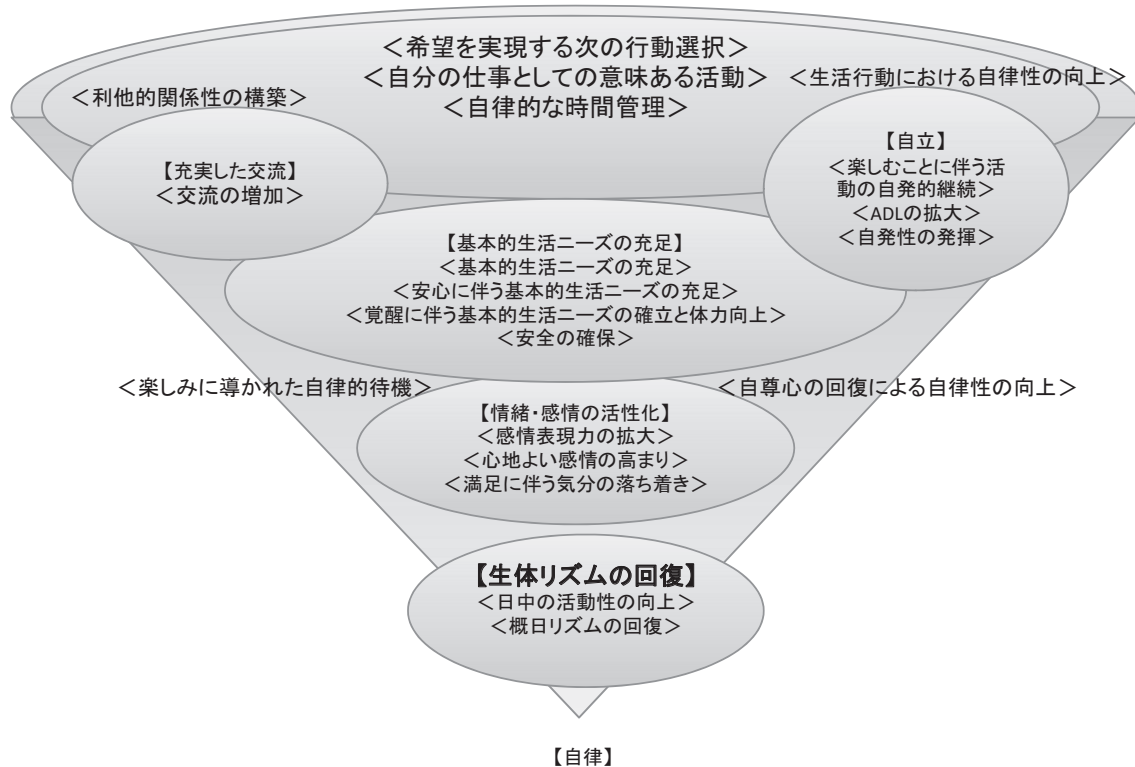


図1 介護老人保健施設における生活リズム調整援助の入居者への効果

り><感情表現力の拡大>という効果が得られ、入居者にとって【情緒・感情の活性化】という意義がある。このような感情の活性化によって<楽しみに導かれた自律的待機><自尊心の回復による自律性の向上>といった自分自身の存在を価値あるものとして評価し積極的に待つ、やってみるなどの主体的態度が支えられる。すなわち【自律】という入居者にとっての生活リズム調整援助の意義は、感情の活性化を基盤として入居者の態度に表れていると考えられた。

老健入居者という要介護状態の高齢者では【基本的な生活ニーズの充足】は、生活援助の中心となる意義であり、生体リズムが回復し、情緒・感情が活性化することで支えられるものである。また【基本的な生活ニーズの充足】は【充実した交流】という意義を支え、充実した交流はさらに発展し入居者が他者への配慮をしめすという<利他的関係性の構築>の効果を引き出す。この<利他的関係性の構築>は入居者自らの意思や気遣いによって行おうとするものであり、【自律】の意義に分類されるものである。また【基本的な生活ニーズの充足】があって入居者の【自立】の意義が支えられる。そして<自発性の発揮><ADLの拡大><楽しむことによる活動の自発的継続>という効果は<生活行動における自律性の向上>を支えていると考えられた。この<生活行動における自

律性の向上>は【自律】という意義に分類されたものである。

このように生活リズム調整援助の効果は関連しあいながら、発展しつつ、<自律的な時間管理><自分の仕事としての意味ある活動><希望を実現する次の行動選択>という入居者の生活時間や行動に関する自己決定を含む【自律】につながっていく。

## 2. 看護職・介護職が認識している生活リズム調整援助の入居者への効果の構造化の意義

以上のように位置付けた結果、看護職・介護職が認識している生活リズムの調整援助の入居者への効果の構造から、その人固有の生活リズムの複雑性と全体性は、援助によって拡大し発展していく可能性が示唆された。その人固有の生活リズムを見出し支える援助の意義は、生体リズムの回復にとどまらず、最終的には「その人が決めたその人らしい生活リズム」という【自律】に至る。高齢者の【自律】は複雑で多様なパターンを示すため、直線的な順序性をたどって達成されるものではない。たとえばADLが自立しなくとも、情緒・感情の活性化により<楽しみに導かれた自律的待機><自尊心の回復による自律性の向上>といった【自律】が表れたり、基本的な生活ニーズが充足することにより<生活行動における自律性の向上>という【自律】が現れたり、意味ある交

流が実現することにより「利他的関係性の構築」という【自律】が表れたりする。

すなわち入居者の【自律】とは、生体リズムの回復、情緒・感情の活性化、基本的生活ニーズの充足、自立、充実した交流の意義の達成のあとに位置するといったような段階的上位にあるものではなく、他の意義を支え、かつ他の意義を包含するものとして位置づけられる。つまり、生活リズム調整援助の第一義的な意義として【自律】が位置づけられる。このように考えることによって、入居者がどのような健康レベルであろうとも、生活機能がどのような状態であろうとも、生活リズム調整援助の方向性を定めることが可能となると考えられる。

### 3. 老健における生活リズム調整援助の課題

実践現場では高齢者固有の自律的な生活リズムの尊重と集団生活の場の調和といった、自律の尊重対公平分配の倫理的ジレンマがあることが報告されている<sup>8)</sup>。今回の結果でも、生活リズム調整援助の職員への意義として【業務の円滑な遂行】があり、これのみを目指して援助することで、看護職、介護職の生活リズム調整が、入居者の固有の生活リズムを業務に合わせさせ、高齢者の自律性を阻害し「受身の生活」を誘発するという危険性が示唆される。一方、生活リズム調整援助によって「入居者を理解できる」><その人に合わせたケアを実施できる>といった【ケアの質の向上】の意義が挙げられたことから、職員は個別ケアの充実を目指して援助を提供していることも示唆されている。生活リズム調整援助を通して【ケアの質向上】【職員の心身の安定】【業務の円滑な遂行】の3つの意義がバランスよく追求されることによって入居者への生活リズム調整援助がより効果的に提供されると考えられた。

### 4. 研究の限界と今後の課題

本研究は看護職・介護職が認識している生活リズム調整援助の効果を分析した。今後は入居者の言動の変化および生活リズムの分析を通して老健における生活リズム調整援助の効果を実証することが研究課題である。

## VII. おわりに

看護職、介護職が認識している老健入居者の生活リズム

調整援助の効果を面接から明らかにした。その効果の性質から、生体リズムの回復、情緒・感情の活性化、基本的生活ニーズの充足、充実した交流、自立、自律という入居者への意義があり、生活リズム調整援助はその人固有の生活リズムを見出し支え拡張を促すプロセスとして考えられた。老健における生活リズム調整援助の課題として入居者が自律性を発揮できるように、ケア提供の効果を入居者中心の視点で自己評価し改善していく必要性が示唆された。

## 謝 辞

本研究にご協力頂きました、老人介護保健施設の看護職、介護職の皆様および研究実施施設の管理者の皆様へ深く感謝致します。本研究は千葉大学21世紀COEプログラム「日本文化型看護学の創出・国際発信拠点」サブプロジェクトD身体機能調整班の研究として実施された。

## 引用文献

- 1) Martha E Rogers / 手島恵：マーサ・ロジャーズの思想 ユニタリ・ヒューマンビーイングズの探究 (初版) 第2部 11看護：ユニタリ・マンの科学, 107, 医学書院, 東京, 1998.
- 2) 杉田由加里, 吉本照子, 酒井郁子：高齢者関連の看護・介護職のテキストにみる生活リズムのとらえ方と調整に関する援助, 千葉看護学会会誌, 10(2), 65-71, 2004.
- 3) 井上映子, 茂野香おる, 八島妙子, 他：介護保険施設ケアスタッフの生活リズム調整ケアの基盤となっている価値観, 千葉県立衛生短期大学紀要, 25(1), 97-104, 2007.
- 4) 前掲2)
- 5) 茂野香おる, 八島妙子, 渡邊智子, 他：介護老人保健施設入居者の生活リズム調整に関する看護師のアセスメント視点, 千葉県立衛生短期大学紀要, 25(2), 61-68, 2007.
- 6) 本間研一：ヒトのサーカディアンリズムと同調機構, *Clinical Neuroscience*, 18(10), 14-16, 2000.
- 7) 沼野利佳, 程肇：中枢および末梢組織での時計遺伝子発現調節, *神経進歩*, 45(4), 734-743, 2001.
- 8) 渡邊智子, 茂野香おる, 井上映子, 他：介護老人保健施設での看護・介護職者が有する倫理的ジレンマ 高齢者の生活リズム調整に関して, *日本看護学会論文集*, 36, 392-394, 2006.



THE STRUCTURE OF THE SUPPORT AIMING AT ADJUSTING RESIDENTS' RHYTHMS OF  
DAILY LIVING IN GERIATRIC HEALTH FACILITIES

Ikuko Sakai \*, Teruko Yoshimoto \*, Yukari Sugita \*, Kaoru Shigeno \*<sup>2</sup>,  
Eiko Inoue \*<sup>3</sup>, Taeko Yashima \*<sup>4</sup>, Tomoko Watanabe \*<sup>5</sup>

\* Chiba University Graduate Programs in Nursing, \*<sup>2</sup>Shonan Tokushu University Establishment Office,

\*<sup>3</sup>Jichi Medical University, School of Nursing, \*<sup>4</sup>Aichi Medical University College of Nursing,

\*<sup>5</sup>Faculty of Nursing Fukuoka Prefectural University

KEY WORDS :

rhythms of daily living, geriatric health facilities, the effects of nursing care, structure

The purpose of this study was to clarify the effects of nursing support aiming at adjusting older residents' rhythms of daily living by conducting interviews and to elucidate the structure of the effects. By examining the nature of the effects, significances of the nursing support aiming at adjusting the rhythms of daily living were considered to be: [recovery of the rhythms of daily living], [activation of emotions and/or feelings], [substantiality in basic life needs], [fulfillment in interaction with others], [independence], and [autonomy]. The support was also considered as the developmental process which finds out residents' peculiar rhythms of daily living, and encourages the expansion of their rhythm. Although the nursing support aiming at adjusting older residents' rhythms of daily living had the objective in achieving their autonomy i.e. 'spending their life under their own decision'. Older people's autonomy would not be achieved by proceeding step by step. Thus it was suggested that facility staff should turn their attention to the individual residents' releasable attributes of autonomy according to their condition. On the other hand, the effects for the facility staff from the nursing support aiming at adjusting older residents' rhythms of daily living were also acknowledged. The effects were found in the significances of care such as [improvement of the quality of care], [stability of mental and physical well-being], [better work performance]. It was also suggested that staff needed to evaluate and improve themselves' resident-centered care. Furthermore, it was considered as the future subject that nursing support in the geriatric health services facilities should not only be focusing on the aims of daily living, but also on the enrichment of how older residents spend their time.