

# ライフリズムナビデータ分析入門セミナー ～データの見方を知ろう～

2024年6月20日(木)14:00～14:45



EcoNaviSta

千葉県千葉市美浜区中瀬一丁目3番地 幕張テクノガーデンB棟10階  
TEL:050-5526-3869

ライフリズムナビ+Dr.  
Life Rhythm Navi Plus Doctor

専門医が考えたSaaS型高齢者見守りシステムで  
介護・医療現場のお悩みを解決します。

# 本日の目次

- 01 ライフリズムナビ活用の目的
- 02 生活リズムを把握する
- 03 課題の抽出とアプローチ方法の検討
- 04 データの活用事例
- 05 質疑応答



# ライフリズムナビ活用の目的

どのような目的でライフリズムナビを導入しましたか？

“  
リアルタイムで  
ご入居者の状況を把握し  
緊急時の迅速な  
対応をする  
”

“  
ご家族や  
医療関係者間の  
情報共有  
信頼関係の構築  
”

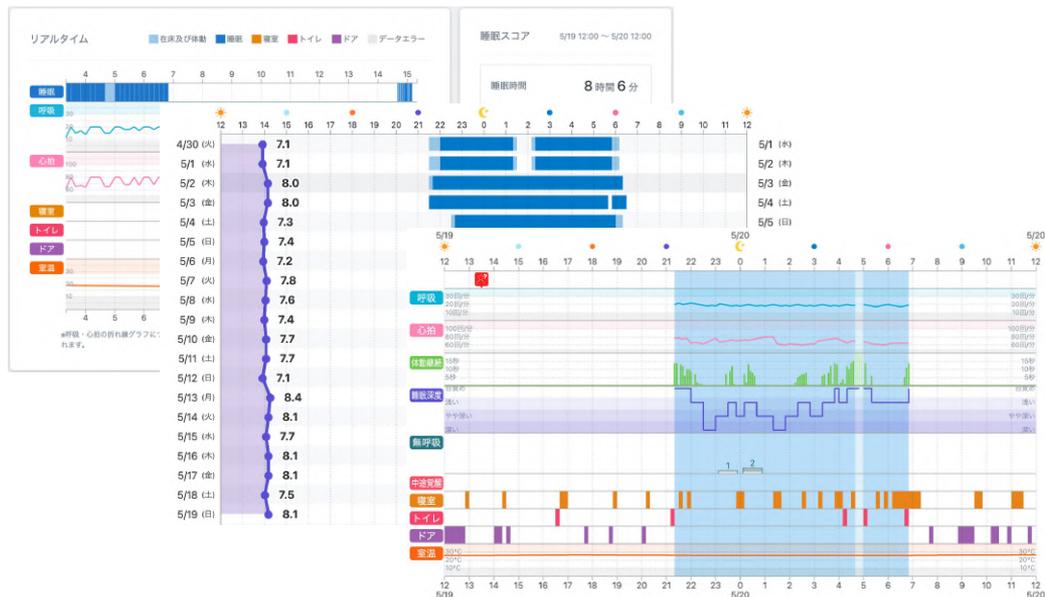
“  
先回りのケア  
エビデンスに基づいた  
ケアの提供  
”

“  
職員の負担軽減  
業務の効率化  
”

これらの達成には、データの分析の視点が土台となります。

# ライフリズムナビ活用の目的

## 目標達成までの道のり



「データは溜まってるけど  
使えていない。」

「どう見れば良いか  
分からない。」



「分析ってなんだか難  
しそう。」

# ライフリズムナビ活用の目的

## 目標達成までの道のり

運用開始



- ・画面を見ることに慣れる
- ・業務フローの更新
- ・アイコンの理解

画面を見て  
見守り



- ・生活リズムを掴む
- ・データから課題の抽出
- ・仮説を立てて個別ケア

データの  
分析/活用



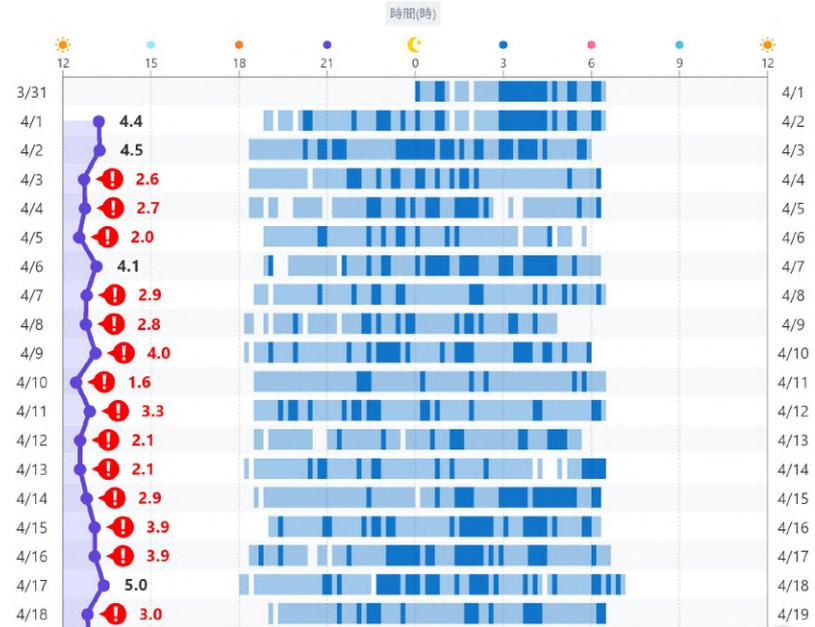
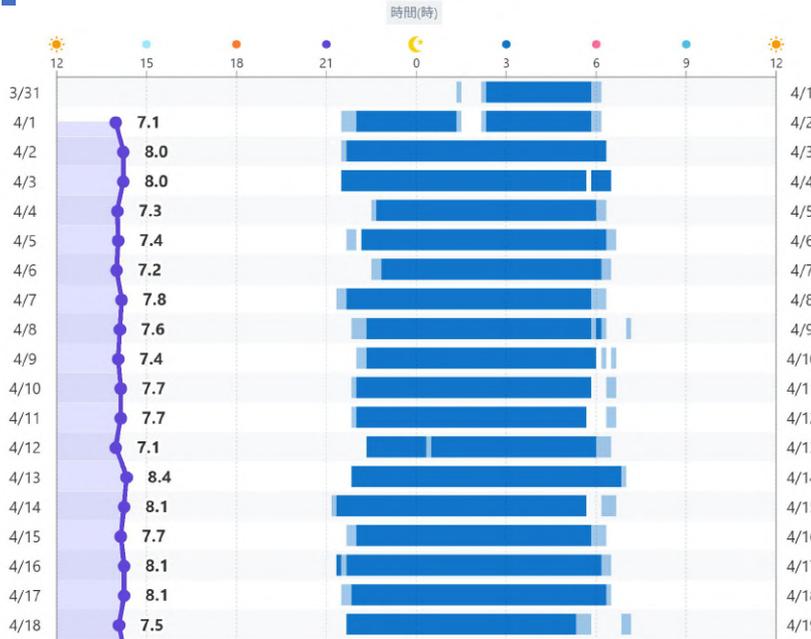
- ・PDCAを回しながら課題改善
- ・夜間の安眠や先回りのケア
- ・職員の負担軽減

目標の  
達成



# 生活リズムを把握する

まずはこちらをご覧ください



2つのデータの違いは何でしょうか？

## 生活リズムを把握する

まずはこちらをご覧ください

先ほどご覧いただいたのは居室画面の「レポート」内にある睡眠ログです。

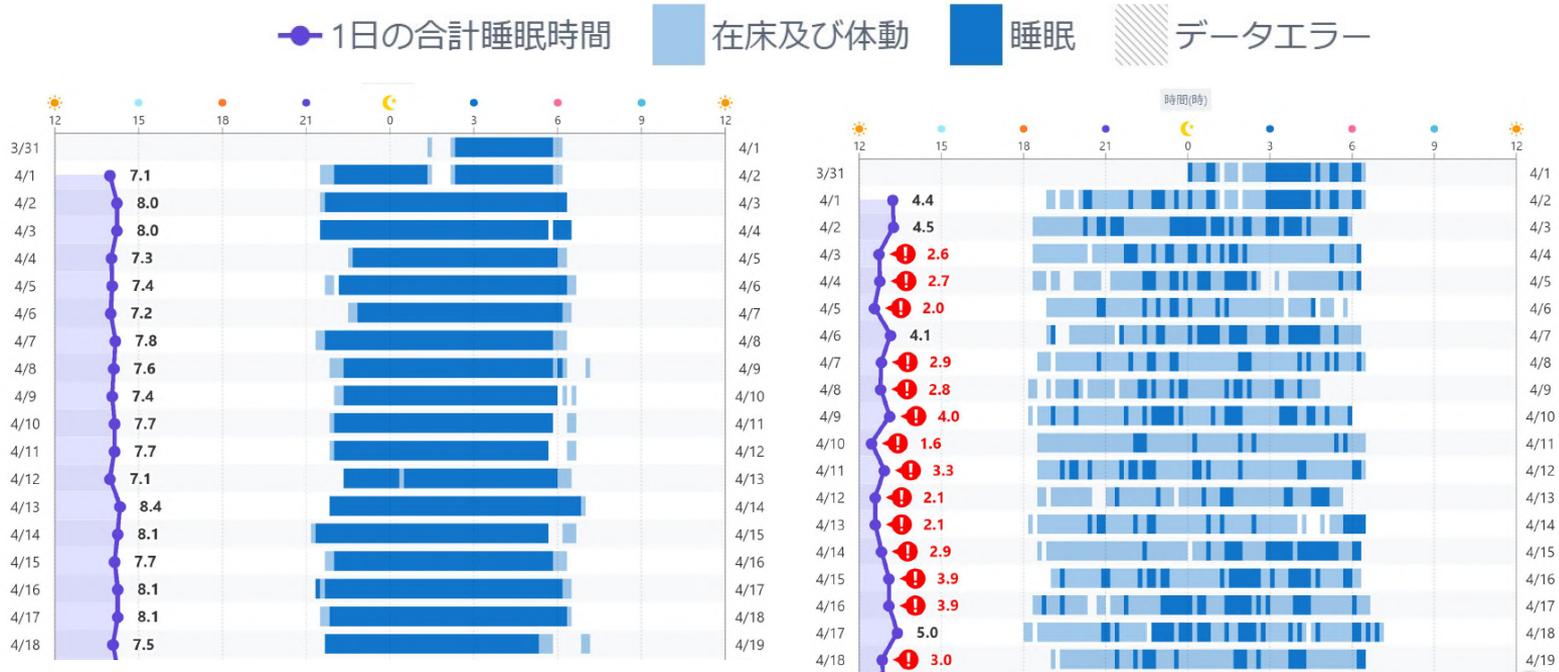
グラフ各色の詳細について:



それではもう一度見てみましょう

# 生活リズムを把握する

まずはこちらをご覧ください



2つのデータの違いは何でしょうか？

# 生活リズムを把握する

まずはこちらをご覧ください

● 1日の合計睡眠時間    ■ 在床及び体動    ■ 睡眠    ▨ データエラー



右図の方が1日の合計睡眠時間が少ないです！

# 生活リズムを把握する

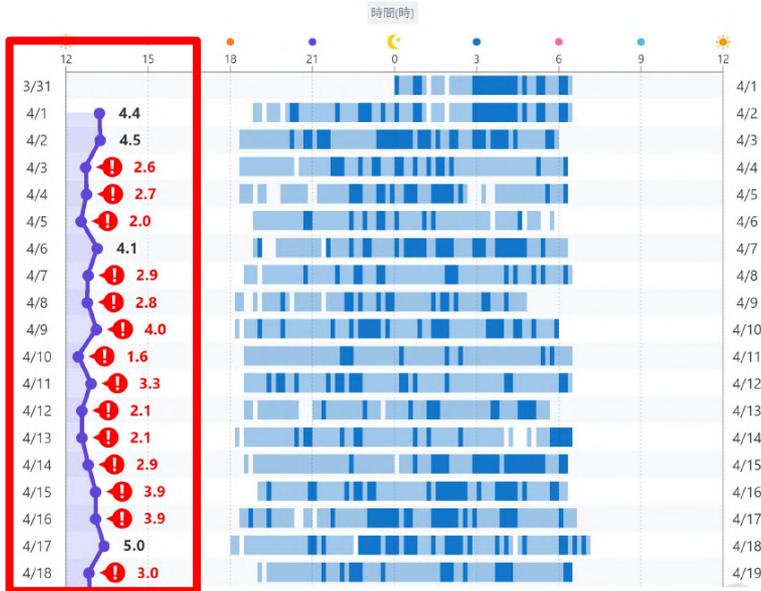
まずはこちらをご覧ください

● 1日の合計睡眠時間

■ 在床及び体動

■ 睡眠

▨ データエラー



「在床及び体動」の状態は睡眠時間に含まれません。

! と表示されている日は、睡眠時間が4時間を下回った日に表示されます。

# 生活リズムを把握する

まずはこちらをご覧ください



居室一覧画面を見ているだけでは見えてこない、**日々の睡眠状況**に着目することが重要です！

# 生活リズムを把握する

## 入床・起床の時間



普段何時頃に寝ているのか？を知ること  
で睡眠リズムの変化の気づきに繋がります。

起床の時間に合わせて起床介助の実施  
など、リズムに合わせたケアに繋がります。

# 生活リズムを把握する

## 不眠の傾向のグラフ

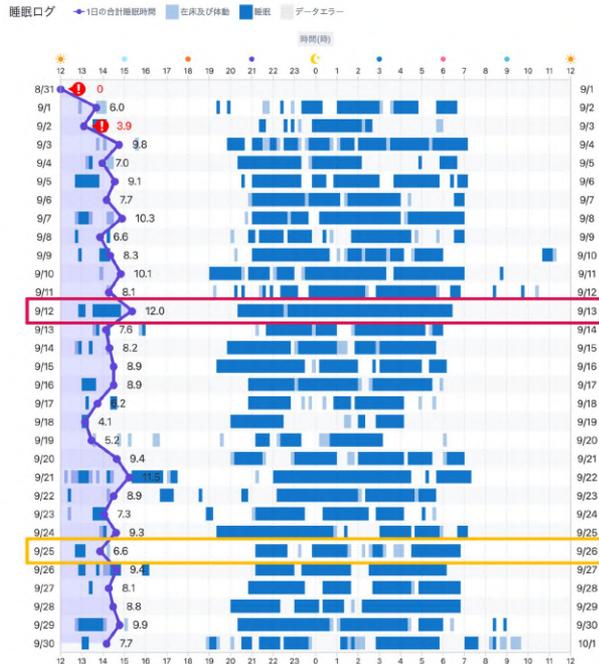


夜間在床中の覚醒状況に注目してみましよう。

薄い水色のグラフは、ベッド上で体動があり覚醒しているため、日中にはふらつきによる転倒事故の恐れがあります。

# 生活リズムを把握する

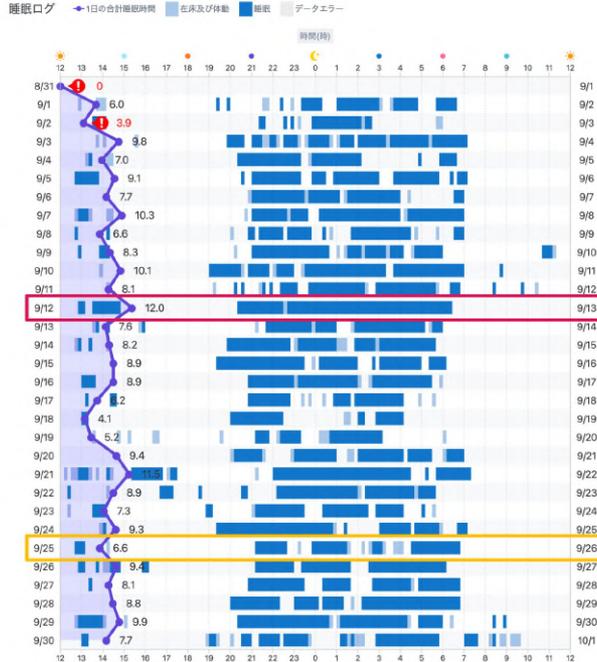
## 睡眠の違いからヒントを得る



赤枠の日は、よく眠れているが、  
黄色枠の日は夜間に何度も起きてい  
る。  
日による違いは何か？

# 生活リズムを把握する

## 睡眠の違いからヒントを得る

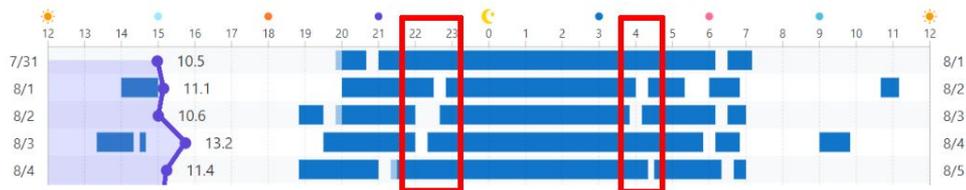


### 《仮説》

- ①赤枠の日は、レクリエーションやリハビリで活発に活動されていたため、良く眠れていたのでは？
- ②黄色枠の日は、ご家族と面会をしていたから夜間も不穏になっていたのではないかと？

# 生活リズムを把握する

## 夜間の離床タイミング

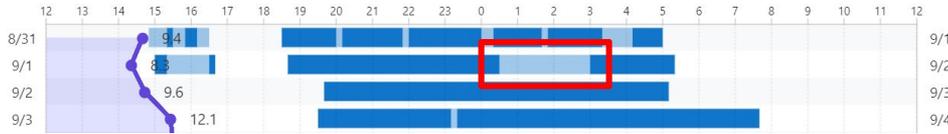


中途覚醒による離床のタイミングが目立つ時間に注目しましょう。

夜間の離床のタイミングを把握することで、定時のトイレ誘導のタイミングの把握などに繋がります。

# 生活リズムを把握する

## 長時間体動が継続している時間



ベッド上の覚醒状態の時間に注目しましょう。

ベッド上に在床していても、実は体動が多く寝付けていない場合もあります。

薄い水色のグラフは、覚醒している時間のため合計睡眠時間には反映されません。寝付けていない場合には、不眠の原因を確認しましょう。

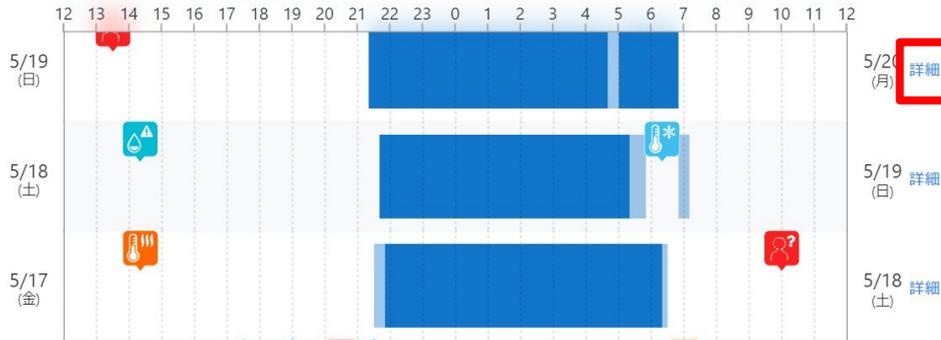
# 生活リズムを把握する

## 詳細データの見方

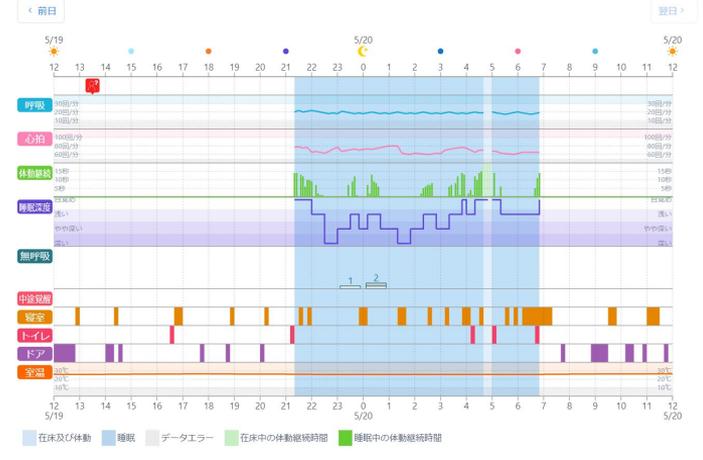
リアルタイム 睡眠スコア バイタル履歴 過去データ レポート

グラフ表示:  ベッド  睡眠  在床・体動  寝室  トイレ  ドア |  データエラー [重なり順変更](#)

イベント: [全て表示](#) アラート: [全て表示](#)



2024年5月19日 12:00 ~ 5月20日 12:00 の詳細データ

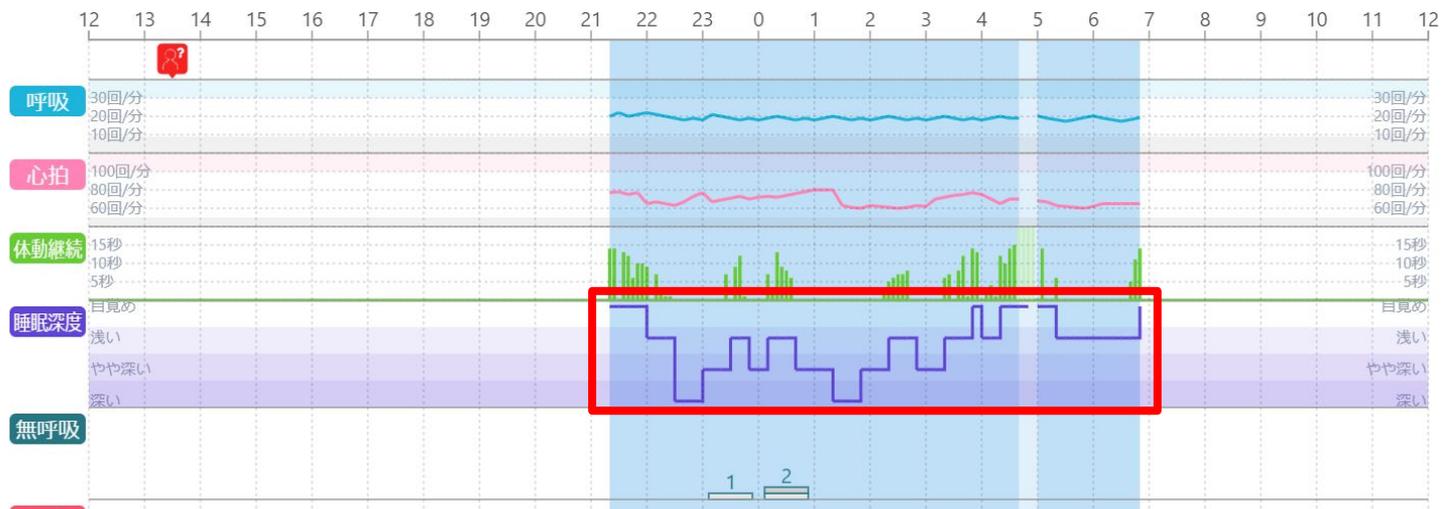


睡眠時間 8.1 時間  
室温 最低 26.1℃ 最高 29.3℃  
湿度 最低 52.5% 最高 62.4%  
スコア 疲労回復度 75 点 快眠指数 76 点 快適環境指数 78 点

印刷する

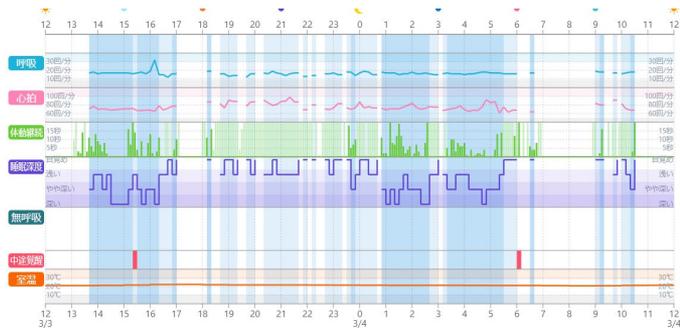
# 生活リズムを把握する

## 詳細データの見方

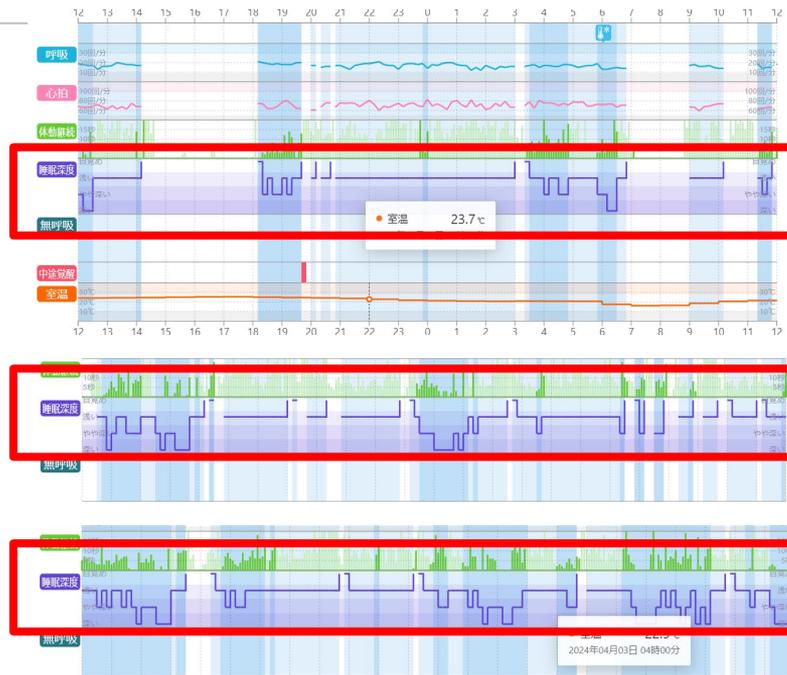


# 生活リズムを把握する

## 詳細データの見方



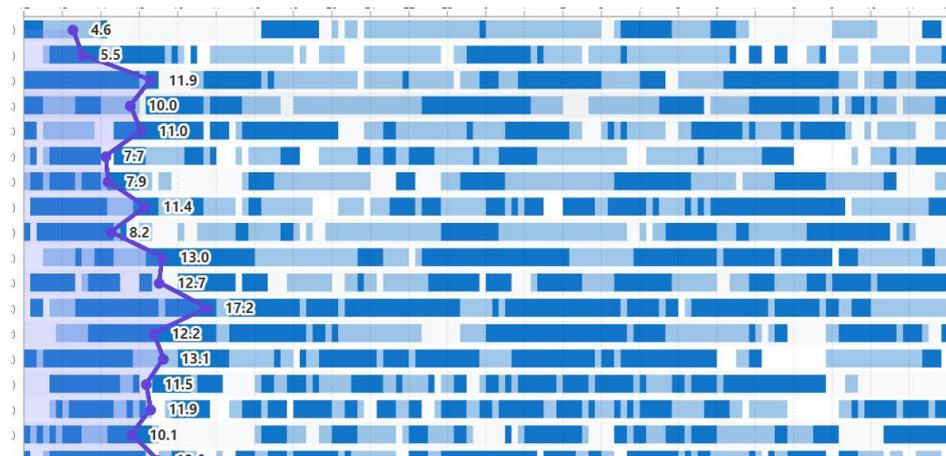
1日のデータのみを見ると、  
「ただ眠れていない日だな」としか見えないが



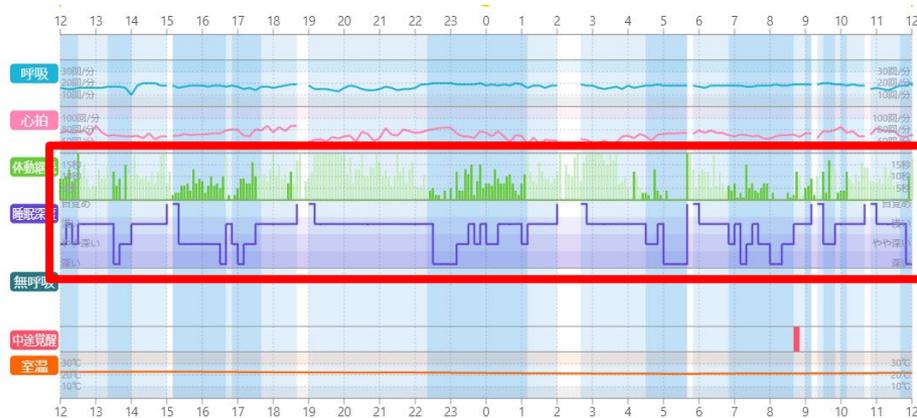
複数日を連日で着目すると、  
毎日寝つけていないことが見えてくる

# 生活リズムを把握する

## 詳細データの見方



ベッド上にいるため、寝ているように見えるが・・・  
詳細のデータを見てみると

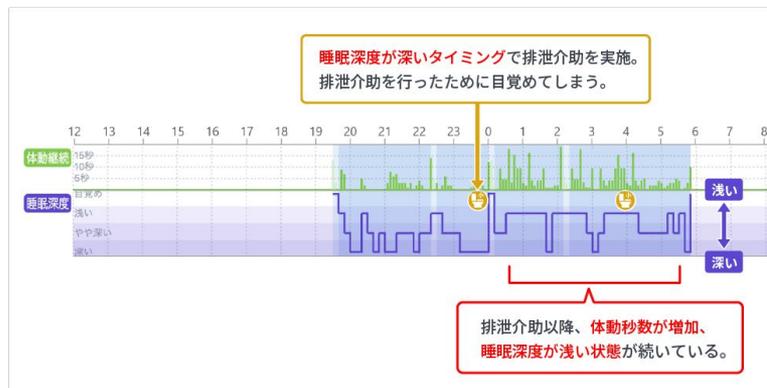


実は体動が長時間にわたって発生している状態  
だった。  
このようなデータの傾向から、「疥癬」であることが判  
明した事例も。。

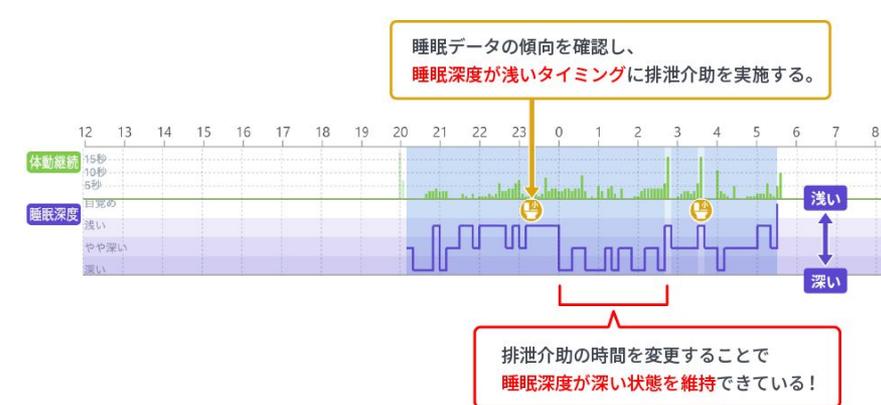
# 生活リズムを把握する

## 排泄ケア実施時間の調整によるアプローチ

【before】

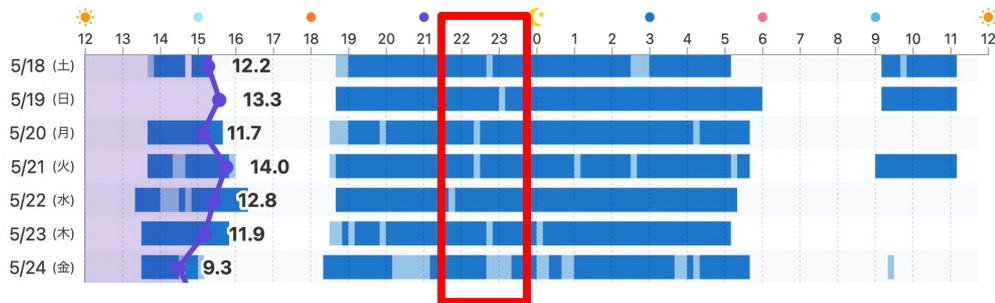


【after】



# 生活リズムを把握する

## 体動時間の傾向



体動が発生している時間に注目してみま  
しょう。

何時頃に体動が多いのかを見ることで、  
パット交換のタイミングや不眠の原因の確  
認に繋がります。

# 生活リズムを把握する

## 不眠の傾向



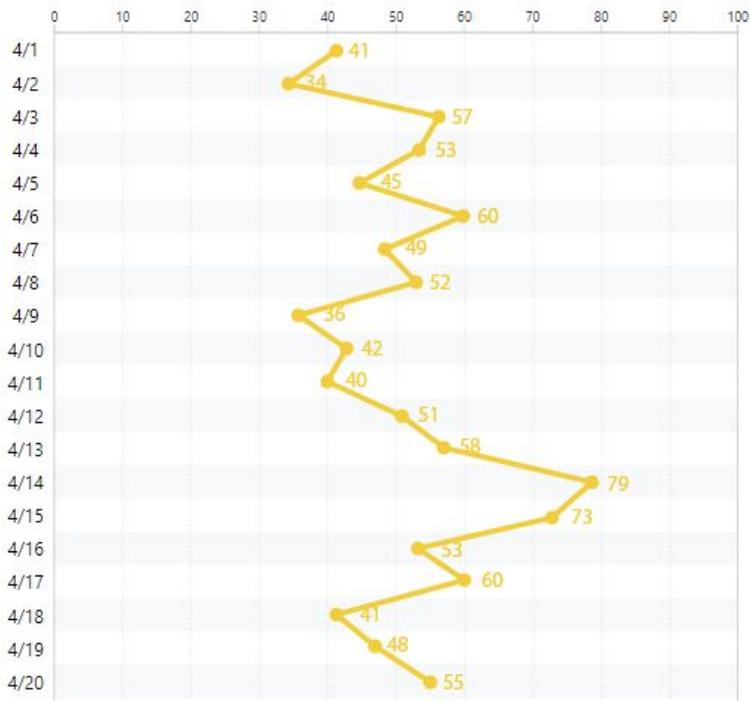
不眠の傾向に注目してみましょう。

数日おきに不眠がみられる場合、  
排便の周期や、施設内でのイベントなど、不眠になる原因があるかもしれません。

# 生活リズムを把握する

## ライフリズムスコア

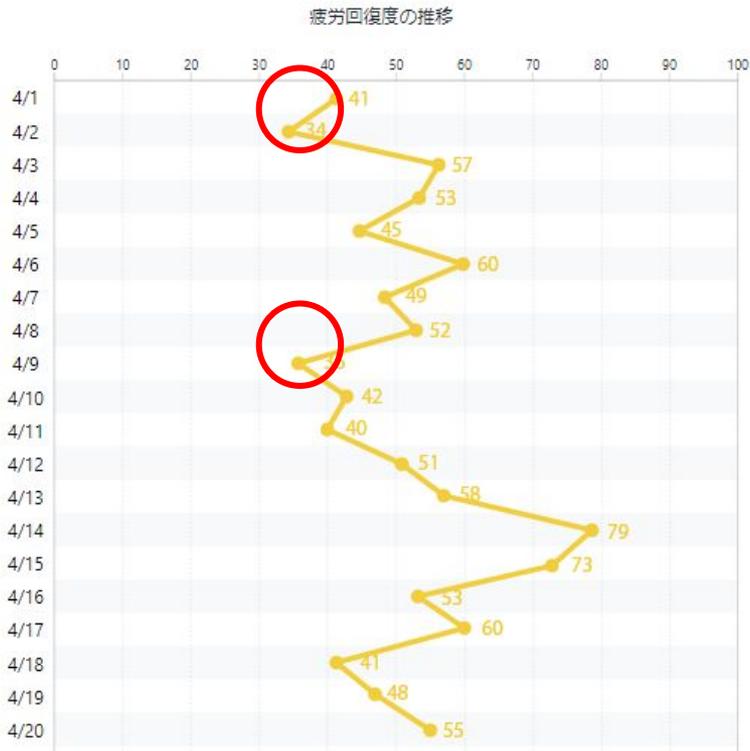
疲労回復度の推移



ライフリズムスコアに注目してみましょう。

# 生活リズムを把握する

## ライフリズムスコア



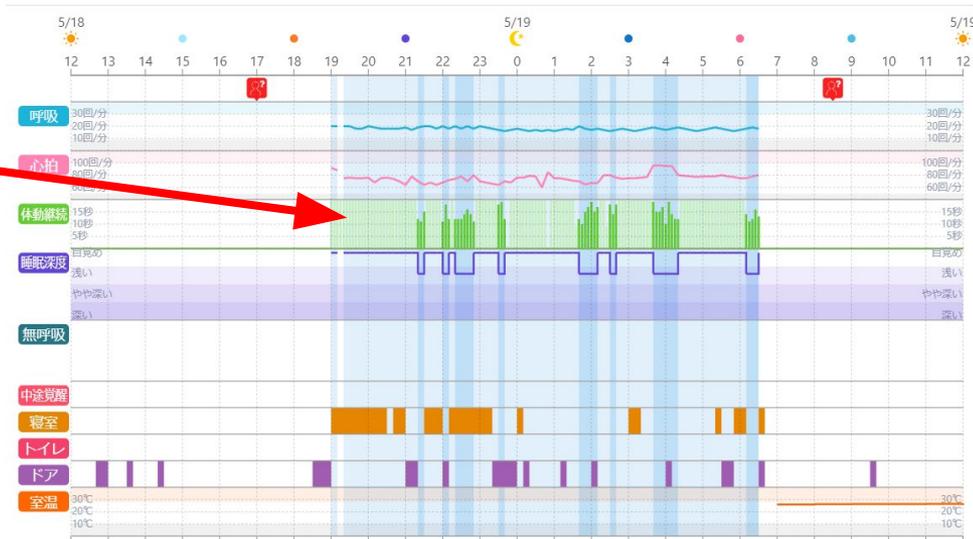
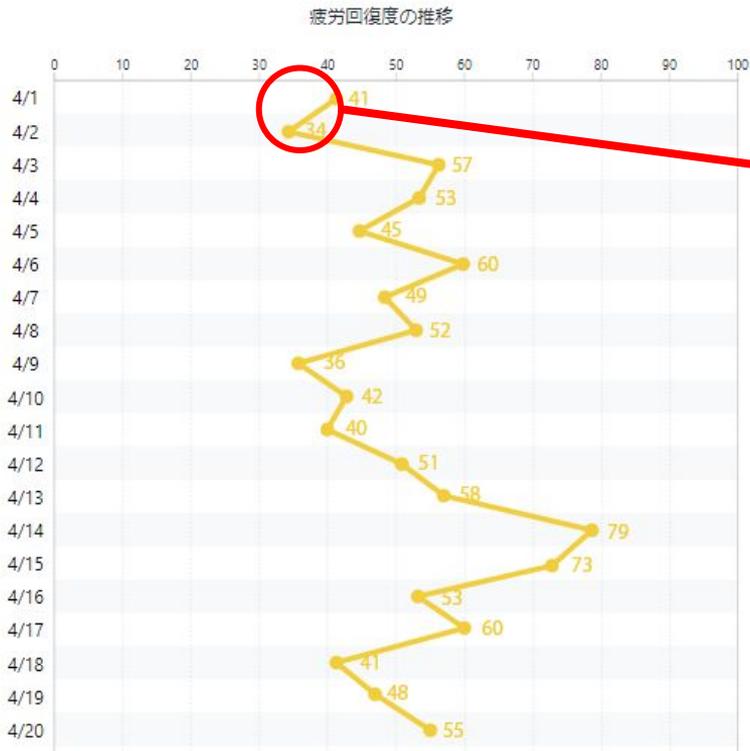
ライフリズムスコアの推移に注目してみましょう。

点数が低い日は、睡眠時間が短いなどあまりよく眠れていないことが考えられます。

スコアが安定していない場合、睡眠リズムの乱れが考えられます。安定した睡眠リズムになるようアプローチが必要です。

# 生活リズムを把握する

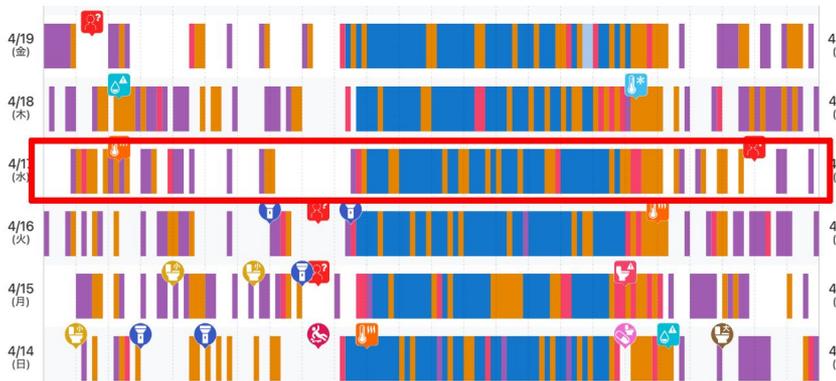
## ライフリズムスコア



スコアが低い日に注目すると、夜間の睡眠状況を確認できます。当時の様子からアプローチを検討しましょう。

# 生活リズムを把握する

## イベント入力機能を活用する

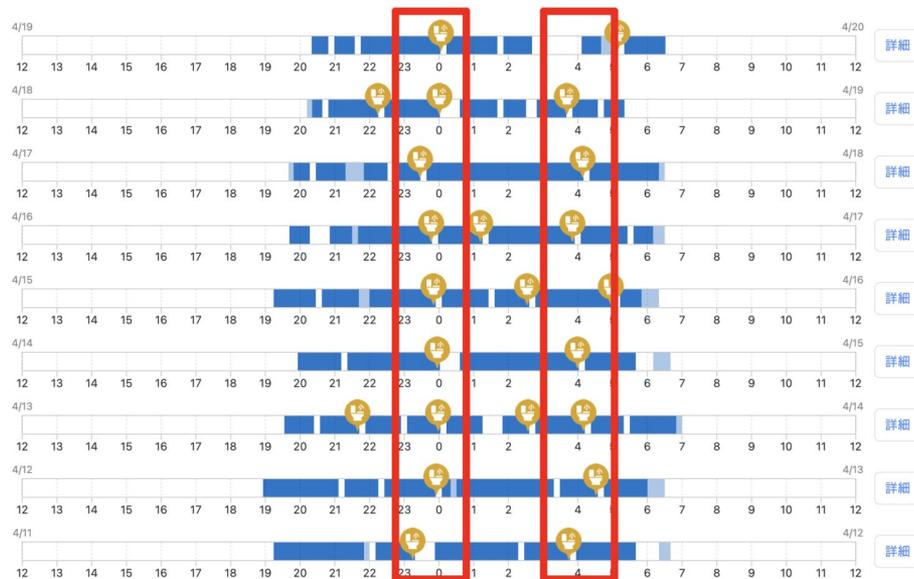


イベント	必須
食事	必須
入浴	
体位変換	
更衣	
整容	
排泄大	
排泄小	
事故	
ヒヤリハット	
巡視	
投薬 経剤	
投薬 排剤	
投薬 静剤	
投薬 精神薬	
投薬 その他	
その他	

過去データグラフ上に排泄・服薬などのイベント記録をスタンプで入力できる機能です。  
設定したい日付の『過去データ』グラフをクリックし、『イベントを新規登録』ダイアログを表示します。  
ライフリズムナビ以外の情報を登録することで、アセスメントの視点が広がります。

# 生活リズムを把握する

## イベント入力機能を活用する



イベント入力機能を活用することで、ライフリズムナビで取得したデータと併せて、排泄の回数や頻度、睡眠との因果関係などを確認することができます。

対象者を選定して、入力してみましょう。

# 生活リズムを把握する

## 対象者の選定

皆さんの思い浮かぶ対象者はどのような方でしょうか？

### 対象者の例

- ・転倒事故を繰り返している方
- ・おむついじりをして失禁してしまう
- ・昼夜逆転して「眠れない」と訴えがある方
- ・新規入居された方
- ・最近元気がない方



まずはデータを分析する対象の方を  
ピックアップしてみましょう！

# 課題の抽出とアプローチ方法の検討

## 多角的な視点からの課題の抽出

### ご入居者情報

介護記録  
ご入居者の状態  
ご入居者の生活環境  
生活歴 等



### ライフリズムナビ

睡眠データ  
中途覚醒  
生活リズム  
体動の様子 等

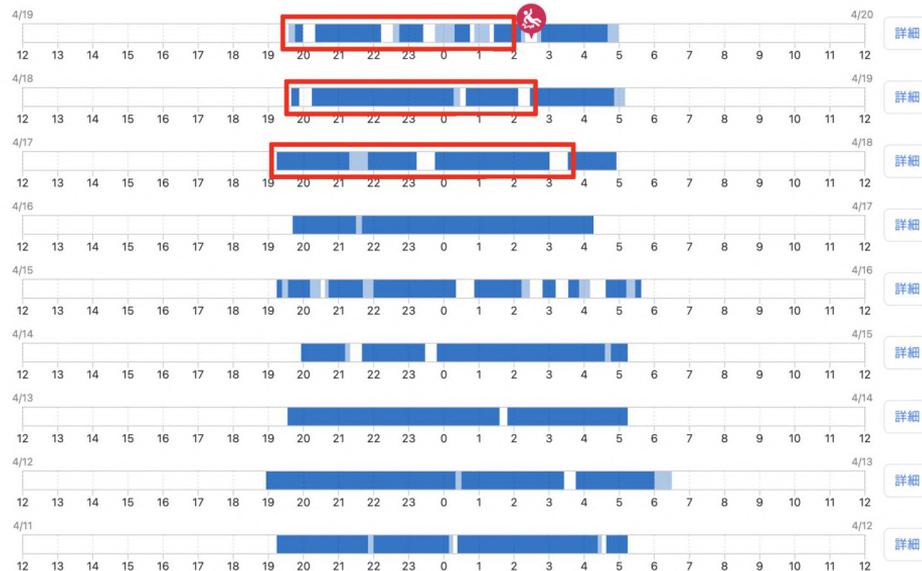


### 課題を発見！

解決すべき課題  
ご入居者のニーズ  
を発見できる！

# 課題の抽出とアプローチ方法の検討

## 転倒や事故の傾向を把握



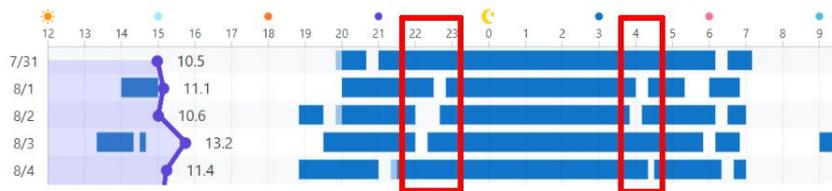
転倒やベッドからのずり落ち等の事象が起きた際に「事故」を活用して、記録をすることができます。

転倒の時間や、頻度などから転倒の可能性予測に活用できます。

また、転倒が起きる前のデータを振り返ることで、ご入居者の生活リズムを把握し、転倒予防のためのケアにつなげることができます。

# 課題の抽出とアプローチ方法の検討

## 適切なタイミングでのケアや声かけ



- ・覚醒する時間帯にトイレの声かけやパット交換を実施
- ・普段寝ている時間帯なのに覚醒している場合に様子を確認しに行く
- ・おむついじり行為をされることが多い時間に排泄ケア

# 課題の抽出とアプローチ方法の検討

## 医療職と連携した服薬調整

ライフリズムナビ未導入



- ・職員個々の感覚や経験による偏った情報を共有
- ・偏った情報を頼りに服薬調整
- ・事故のリスクが減らない



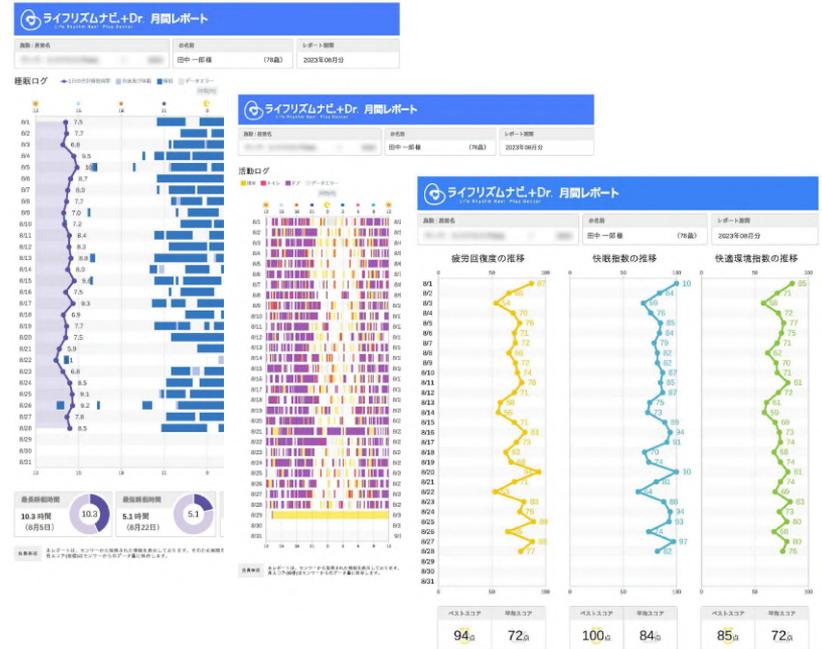
ライフリズムナビ導入



- ・ライフリズムナビで取得した正確な情報を共有
- ・正確な情報を参考にした服薬調整
- ・不要な薬を減らし転倒リスクも軽減

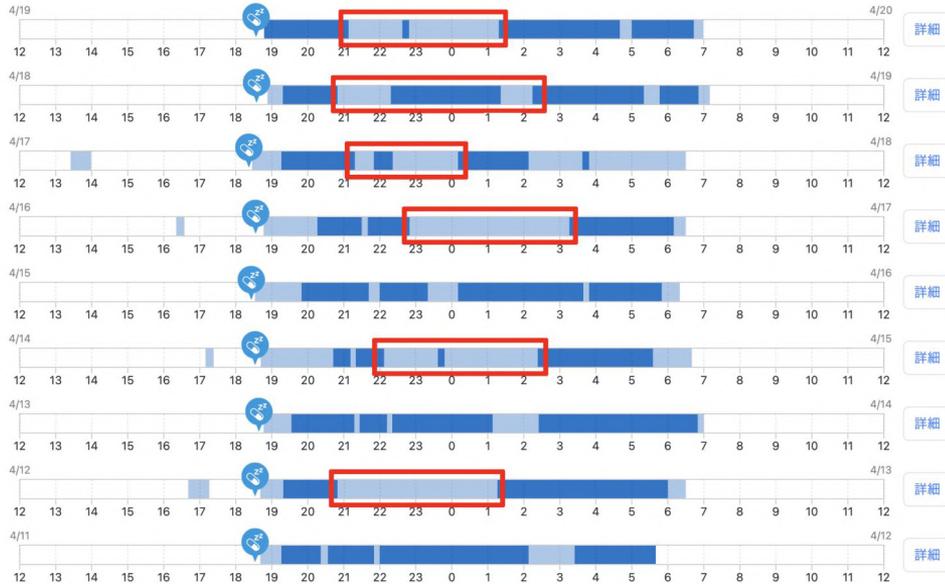
# 課題の抽出とアプローチ方法の検討

## データを印刷して共有する



# 課題の抽出とアプローチ方法の検討

## 服薬（眠剤、下剤等）との因果関係を確認する



内服薬の履歴をライフリズムナビに記録をすることで、服薬の効果がみられたのかの評価に繋がります。

薬の処方が開始した、種類を変更した、減薬した、などのタイミングデータを確認してみましょう。

# データの活用事例

## 頻尿の方へのアプローチ

### 【事例① 頻尿の方の事例】

#### [対象者の状況]

夜間、頻尿で1時間に一度のペースでトイレに行っていた。

睡眠時間が少なく下肢筋力低下もあり、ふらつきや転倒されることがしばしばあった。

#### [アプローチ内容]

頻尿の原因について医療職も含め検討し、服薬内容、水分量の把握を行った。

ケア内容を変更し服薬調整を行ったところ、夜間トイレに行く回数が減った。

トイレの回数が減ったことで転倒リスクも減り、事故防止につながった。

# データの活用事例

## 昼夜逆転の方へのアプローチ

### 【事例② 昼夜逆転の方の事例】

#### [対象者の状況]

夜間眠れず、日中に食堂で傾眠していることが多い。歩行時にふらつきがあり転倒することがある。

#### [アプローチ内容]

生活リズムをデータで確認する。日中のレクリエーションやリハビリへの参加により、活動量を増やした。夜間睡眠リズムが改善され、睡眠時間が確保できるようになり、日中の歩行も安定し、ふらつきが無くなり転倒の頻度が減り、事故防止に繋がった。

# データの活用事例

## 断眠傾向の方へのアプローチ

### 【事例③ 断眠傾向の方の事例】

#### [対象者の状況]

下肢筋力が低下傾向にあり、睡眠が断眠傾向で数時間毎に起きている。夜間に起きた時に独歩による転倒リスクが高いことからその都度職員が介入しているが、他者の介助中などで、介入が間に合わず転倒することがしばしばある。

#### [アプローチ内容]

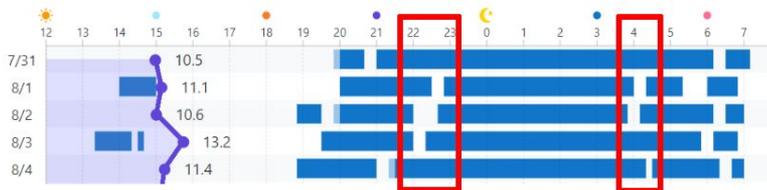
睡眠データを確認し、断眠の理由を検討する。

全身にかゆみがあり、かゆみから断眠に繋がっているのではと仮説を立てる。

ケア内容を変更し、軟膏の塗布、服薬調整をしたところ、数時間毎に起きることが減り、断眠が改善する。夜間に起きることが減り、事故防止に繋がった。

# データの活用事例

## 断眠傾向の方へのアプローチ

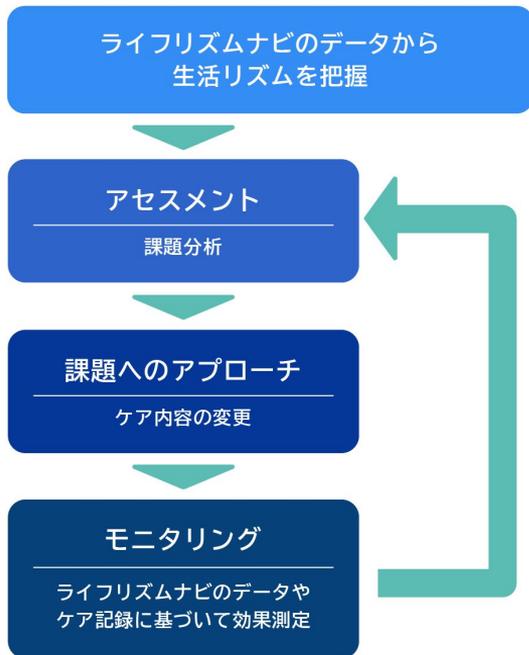


## データ活用でのポイント

- ・夜間の中途覚醒は何が原因なのか？  
→体の痒み
- ・原因に対してどのようなアプローチができるか？  
→軟膏の塗布・服薬調整
- ・アプローチを実施した結果変化がみられたか？  
→夜間に起きることが減った

# データの活用事例

## データ活用の流れ



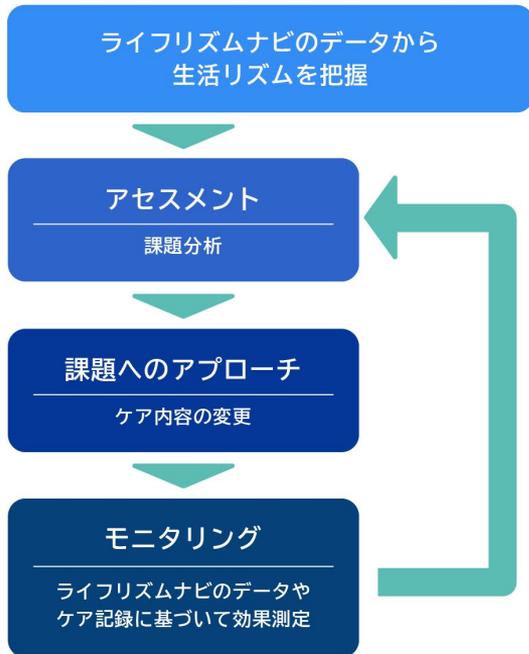
まずは、ライフリズムナビデータと介護記録からご入居者の生活リズムを把握しましょう。

その上で、睡眠リズムに課題がある場合はケア内容を変更し夜間に落ち着いて眠れるようになることで、課題の改善に繋がります。

フットセンサーのような事故の「直前防止策」ではなく、生活リズムを把握し生活課題の改善による「未然防止策」を検討していきましょう。

# データの活用事例

## データ活用の流れ



一人だと見方がわからない・・・

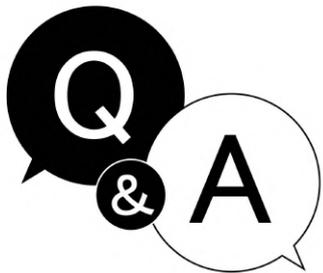


複数の目で見ること、新たな視点が生まれる！  
データを見る場を持つことが重要です！



※例 事故防止委員会/ケアカンファレンス など

# 質疑応答



質問がある方は  
お気軽にどうぞ！



本日はご清聴ありがとうございました。

開発・運営: エコナビスタ株式会社

〒261-0023

千葉県千葉市美浜区中瀬一丁目3番地 幕張テクノガーデンB棟10階

TEL:050-5526-3869