

ライフリズムナビを 使いこなす！ / 活用セミナー

9/18 木

14:00 - 14:40

睡眠データで読み解く！

サーカディアンリズムで考える生活リズム支援

本日のプログラム

「夜間に眠れていない」「日中の活動量が少ない」——そんなお悩みに対し、

“生活リズム”に着目した先回りのケアの実践事例を、タイガーロールの内容をもとにご紹介します。



本セミナーの目的

1

サーカディアンリズムを知る。

2

活用事例から学ぶ。

3

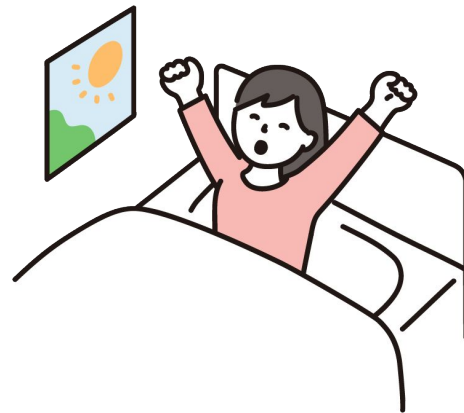
サーカディアンリズムを理解し、先回りケアを実践に活かす。

本日の目次

- 01 サーカディアンリズムとは？
- 02 データで見る生活リズムの課題
- 03 日常ケアにおけるサーカディアンリズムの活用
- 04 生活リズムに沿ったケアへのヒント
- 05 質疑応答



サーカディアンリズムとは？



01 サーカディアンリズムとは？

サーカディアンリズムは、体内時計が調整する約24時間の周期を持つ生体リズムです。

光や温度、社会的活動などの外部要因（時間情報等）の影響を受けると言われています。体内時計が関与すると考えられている主な生理的機能には、以下のようなものがあります。

- 睡眠と覚醒のリズム
- 体温の変動（昼間に高く、夜間に低くなる）
- ホルモン分泌（メラトニンやコルチゾールなど）
- 代謝活動



01 サーカディアンリズムとは？

高齢者の体内時計の変化



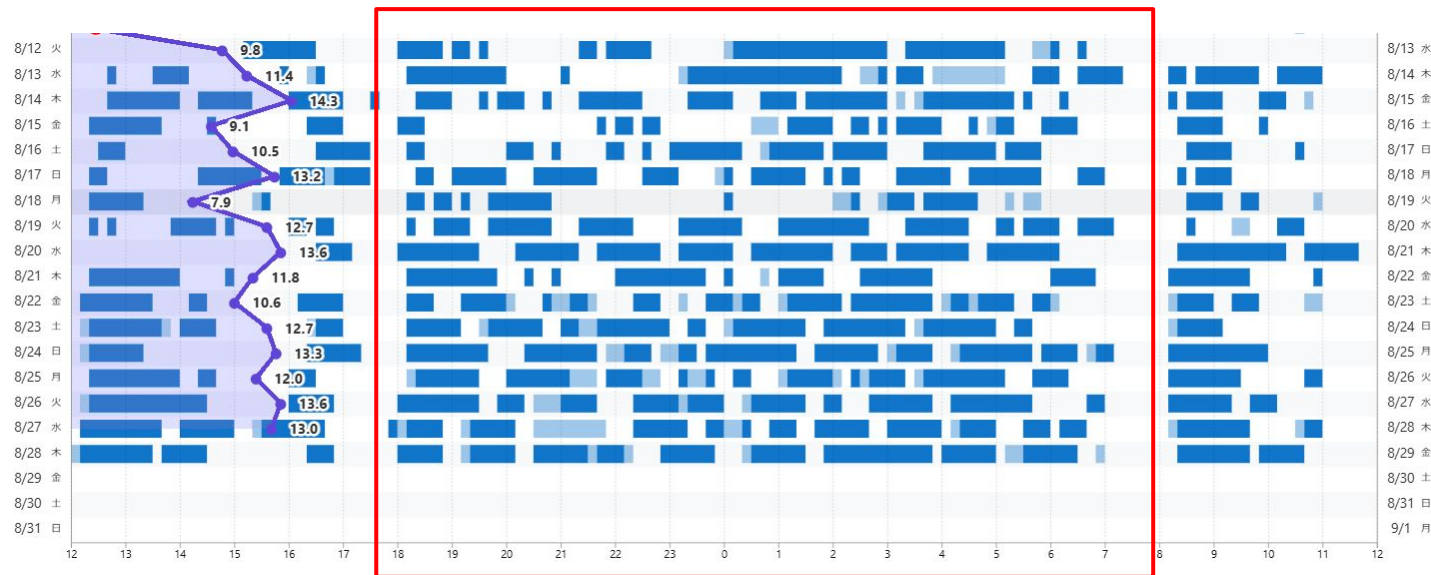
年齢を重ねることで、体内時計の調整能力に変化が生じると言われています。

- **メラトニン分泌量の変化**：夜間の睡眠ホルモン（メラトニン）の分泌が低下しやすくなることが報告されています。
- **リズムの前倒し**：睡眠時間が前倒しになる傾向がみられ、夕方や早朝に眠気を感じることもあるとされています。
- **覚醒の断続化**：加齢とともに睡眠が浅くなり、夜間に目覚める回数が増加する傾向にあるとされています。
- **外部刺激への感受性の変化**：光や社会的活動といった外的要因への反応が変化し、リズムの変動が大きくなる場合があります。

02 データで見る生活リズムの課題

データによる気づき

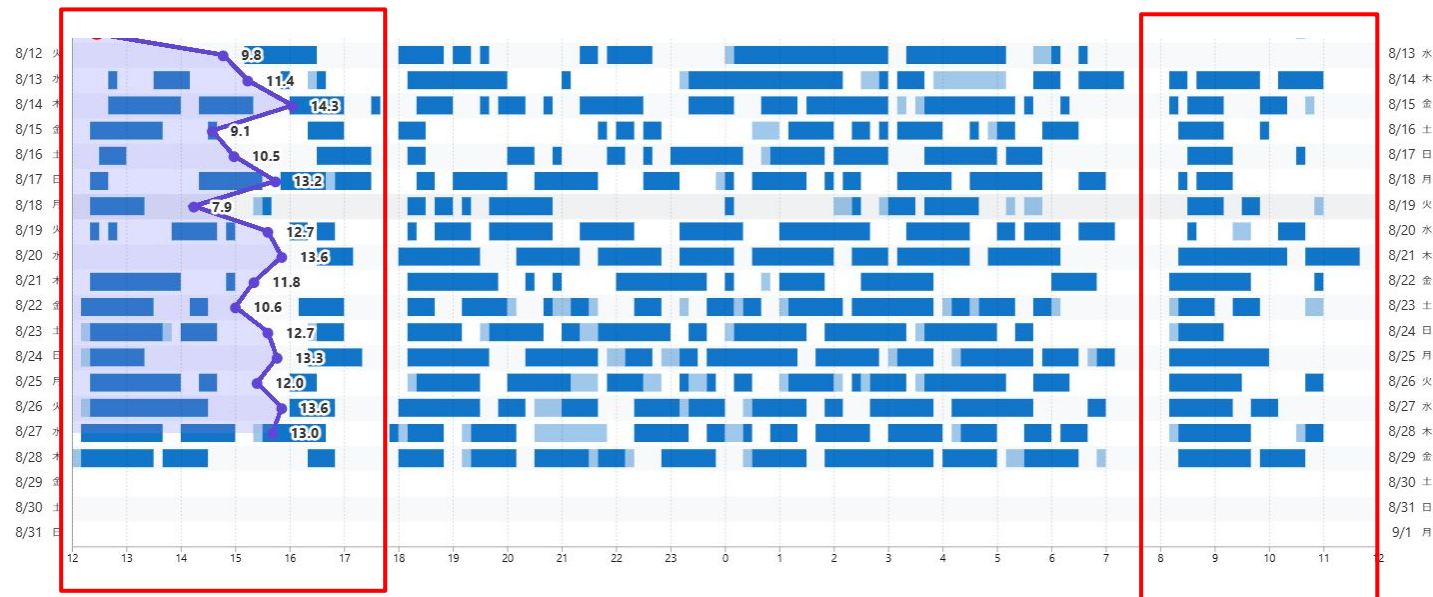
夜間：中途覚醒が増える



02 データで見る生活リズムの課題

データによる気づき

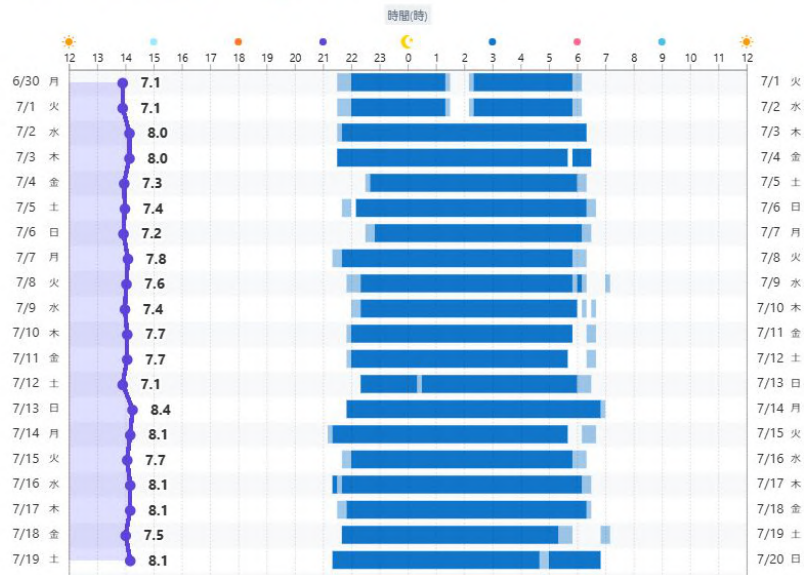
日中：活動量が減り昼寝が増える



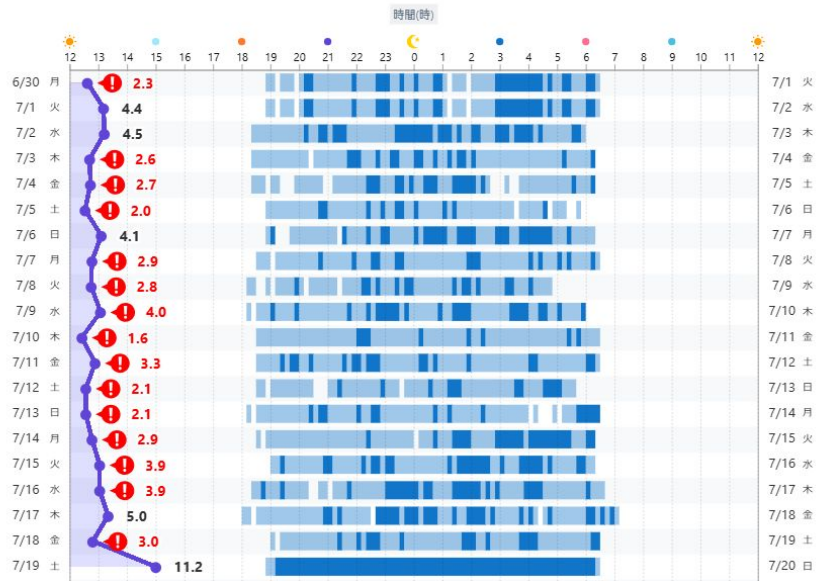
02 データで見る生活リズムの課題

データで“見える化”することで早めの対応が可能

睡眠ログ ◆1日の合計睡眠時間 在床・体動 睡眠 データエラー



睡眠ログ ◆1日の合計睡眠時間 在床・体動 睡眠 データエラー



02 データで見る生活リズムの課題

サーカディアンリズムの変化が考えられる影響

1. 健康への影響

- **睡眠リズムの変化**：入眠困難、昼夜逆転、断続的な睡眠などの変化がみられる場合があります。
- **身体機能の変化**：代謝機能や免疫機能への影響が指摘されています。
- **認知機能への影響の可能性**：サーカディアンリズムの変動が認知機能に関連する可能性が示唆されています。
- **精神的ストレスの増加**：リズムの変化が心理的ストレスに影響する場合があります。

2. 生活の質（QOL）への影響

- 昼間の活動量が減少し、社会的交流が減る可能性があります。
- 生活リズムの変化が自立した生活に影響を与えることがあります。

3. 認知症の方のBPSDへの影響

また、認知症の方の中では、体内時計を調整する機能が低下し睡眠や生活のリズムが乱れる方もおり、そのリズムの乱れが不穏や興奮（夜間に不安感や混乱が増し、徘徊や興奮状態になる夕暮れ症候群等）などのBPSDに影響を与えていると考えられるケースも報告されています。



03 日常ケアにおけるサーカディアンリズムの活用

1.環境の整備

高齢者がサーカディアンリズムを維持しやすい環境を整えることが推奨されます。

✓ 光環境の調整

- 朝は自然光や適切な明るさの照明を浴びる。
- 夜間はブルーライト等に代表される強い光を避け、温かみのある照明を使用する。

✓ 温湿度管理

- 季節に応じた室温と湿度の調整を行う。
室温は、夏は高めで冬は低めとなるものの概ね13～29℃の範囲に収まるようにし、寝具の内部は33℃前後になるよう調整することが推奨されています。
また、湿度については、40～60%程度が良いとされる研究があります。 ※4 ※5 ※6

※4 厚生労働省 健康づくりのための睡眠指針 2014

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/000047221.pdf>

※5 Okamoto-Mizuno K, Mizuno K. Effects of thermal environment on sleep and circadian rhythm. J Physiol Anthropol. 2012;31(14):2-9.

※6 国立精神・神経医療研究センター

<https://www.ncnp.go.jp/hospital/guide/sleep-column21.html>

03 日常ケアにおけるサーカディアンリズムの活用

2. 活動の計画

- 日中の活動量を確保する：適度な運動（散歩、体操など）を日課に取り入れる。
- 食事のリズムを整える：毎日同じ時間帯に食事をとることを心掛ける。

3. ライフリズムナビの活用

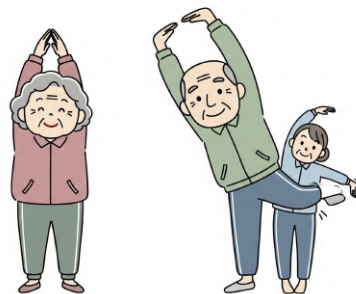
- 睡眠データや室温、湿度をモニタリングし、生活リズムに基づいた生活改善のためのケアを実施。

4. 生活歴に沿った対応

- 入居者の生活歴や習慣、趣味などの背景に着目してケア内容を提供する。

例）夜間に仕事をしていた。

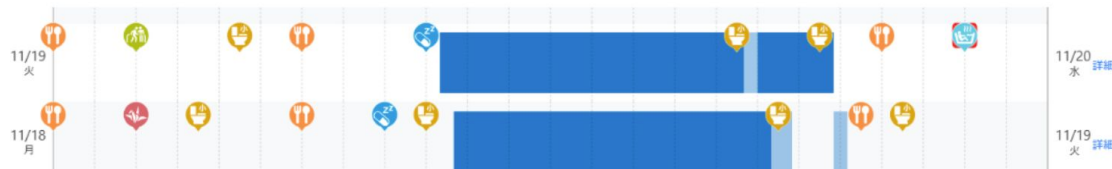
朝起きてコーヒーを飲むことが習慣だった。等



04 生活リズムに沿ったケアへのヒント

ライフリズムナビの活用例

- イベント記録アイコンでサーカディアンリズムを把握
- 実施したケア内容がリズムにどう影響したか振り返る



リハビリ

2024年11月19日 14:00

コメント リハビリ実施



レクリエーション

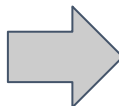
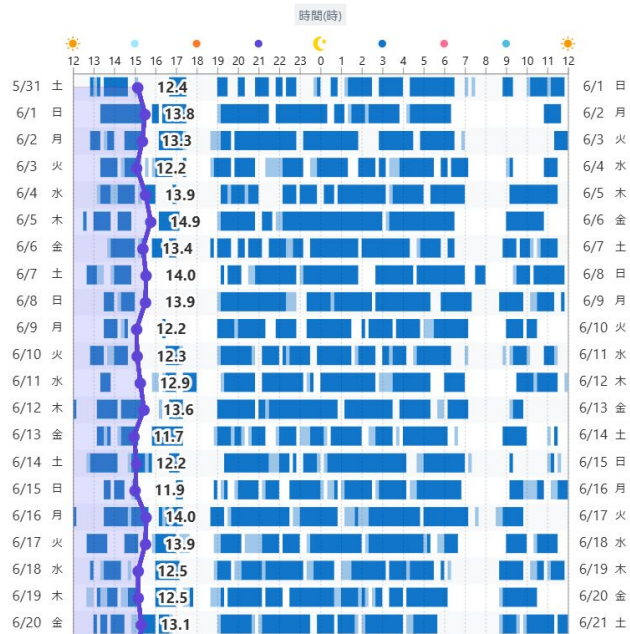
2024年11月18日 14:00

コメント カラオケレクへ参加

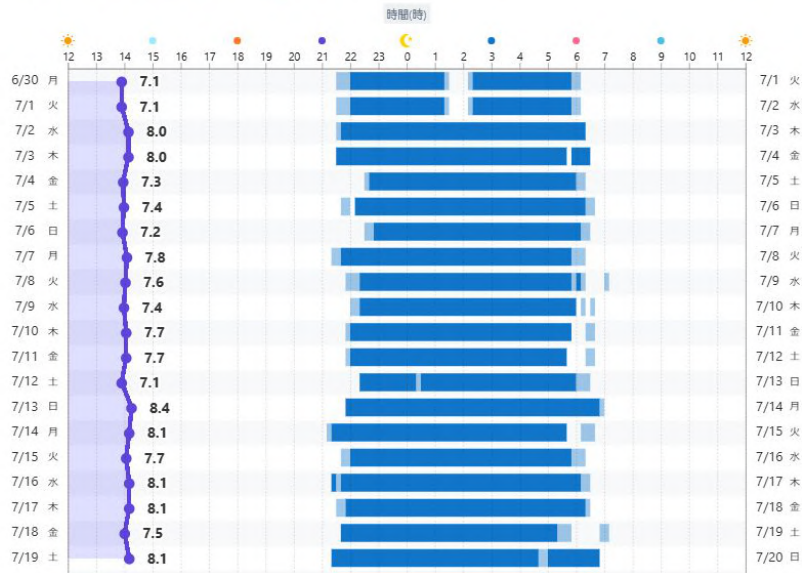
04 生活リズムに沿ったケアへのヒント

ケア内容変更による効果の測定

睡眠ログ ◆1日の合計睡眠時間 ■在床・体動 ■睡眠 ■データエラー



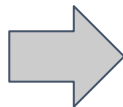
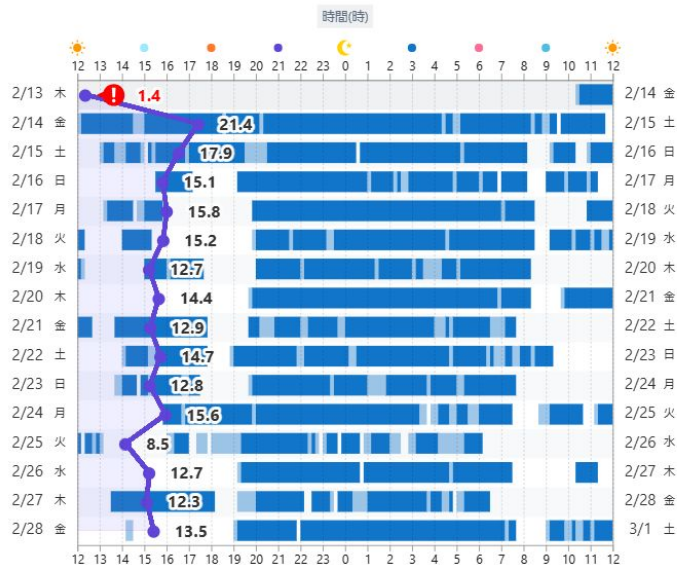
睡眠ログ ◆1日の合計睡眠時間 ■在床・体動 ■睡眠 ■データエラー



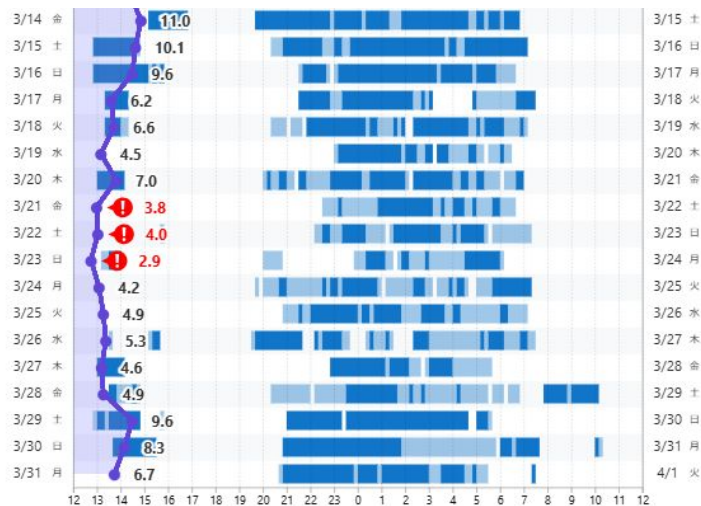
04 生活リズムに沿ったケアへのヒント

ケア内容変更による効果の測定

睡眠ログ ◆1日の合計睡眠時間 ■在床・体動 ■睡眠 ■データエラー



睡眠ログ ◆1日の合計睡眠時間 ■在床・体動 ■睡眠 ■データエラー



04 生活リズムに沿ったケアへのヒント(ユーザー事例)

①ユーザー事例(おむついじりがある方への対応)

【対象者概要】

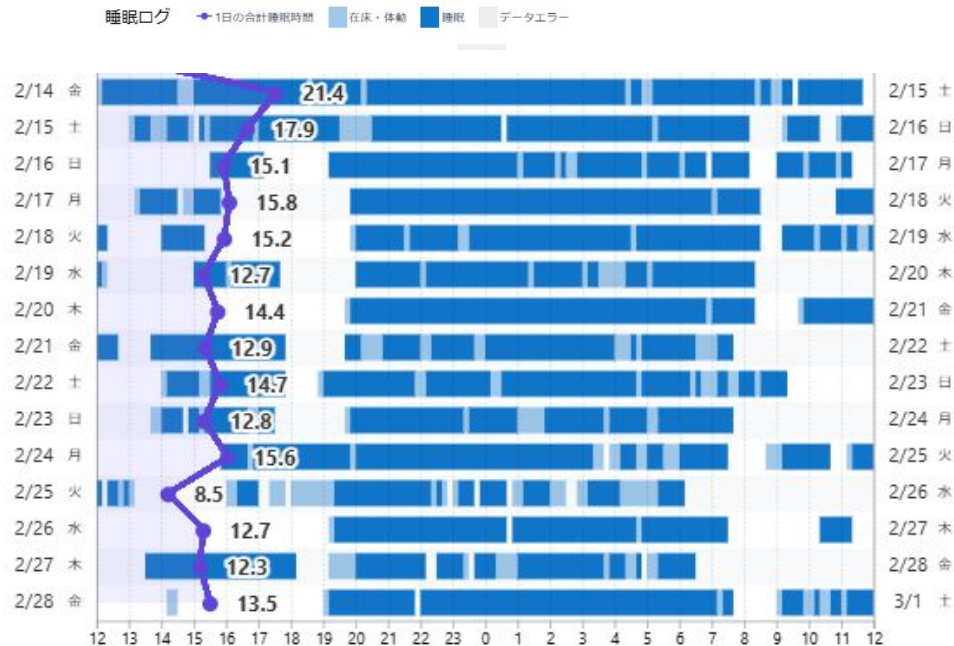
既往歴: 腰椎圧迫骨折、骨粗しょう症

昼夜問わず1時間毎におむつ外しや放尿がある。

痛みにより背上げが難しい方

日中の離床やレクへの参加に拒否がある。

(2月)



04 生活リズムに沿ったケアへのヒント(ユーザー事例)

①ユーザー事例(おむついじりがある方への対応)

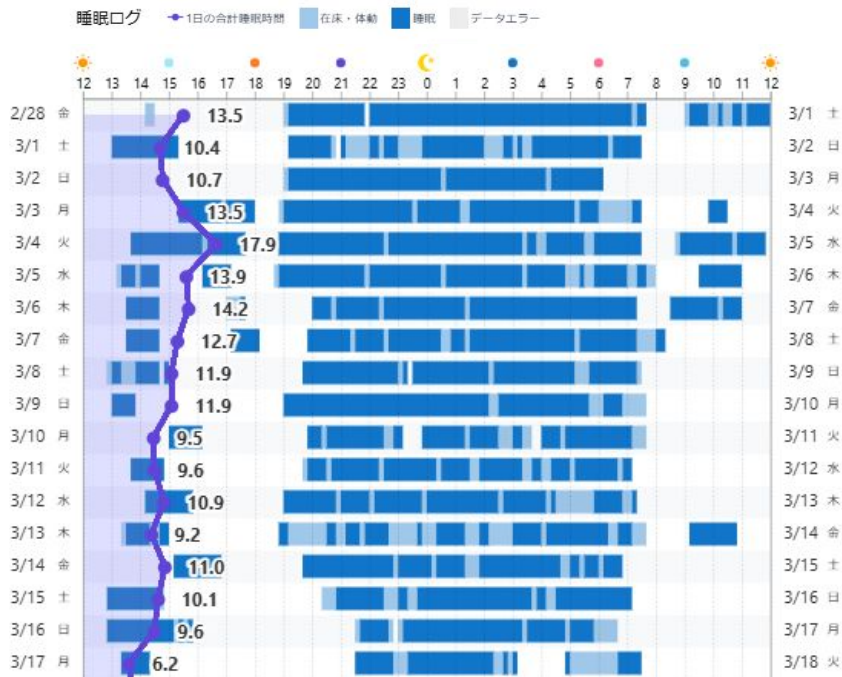
(3月)

【対応】

安心できる環境＋関係性づくり
(無理やり介入しない、拒否できる雰囲気づくり)

・拒否の原因(疼痛)を排除した離床の検討
(ギャッチアップ20°を保ったままスライド移乗)

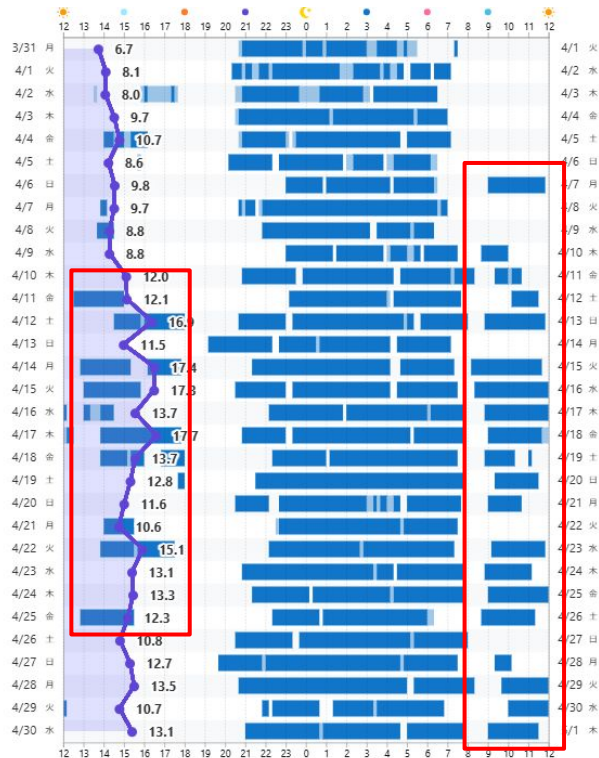
・動機付け
「車椅子に乗れたらご家族が喜びますね」



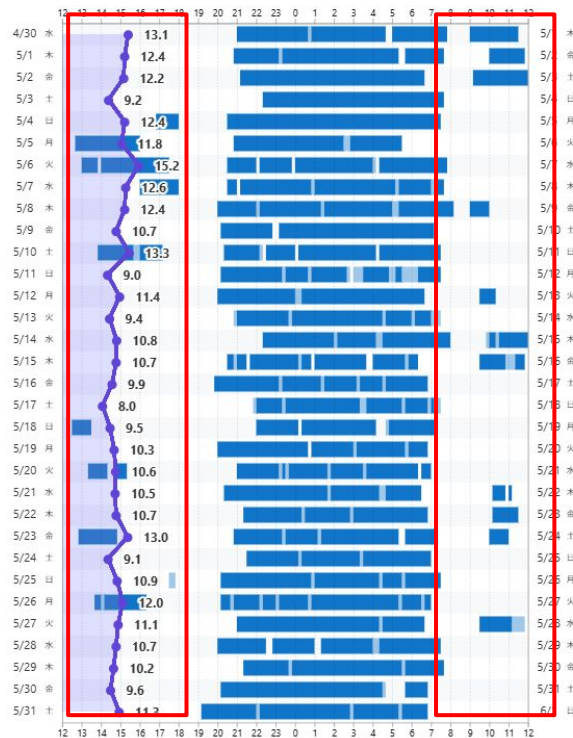
04 生活リズムに沿ったケアへのヒント(ユーザー事例)

①ユーザー事例(おむついじりがある方への対応)

(4月)



(5月)



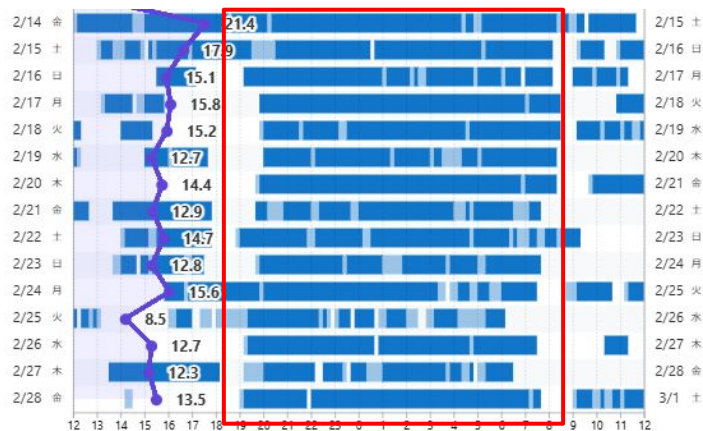
疼痛の状況に合わせて
リクライニング車いす→
普通型車いすへ変更

日中の離床が習慣化
トイレ動作訓練開始
おむついじりが無くなる

04 生活リズムに沿ったケアへのヒント(ユーザー事例)

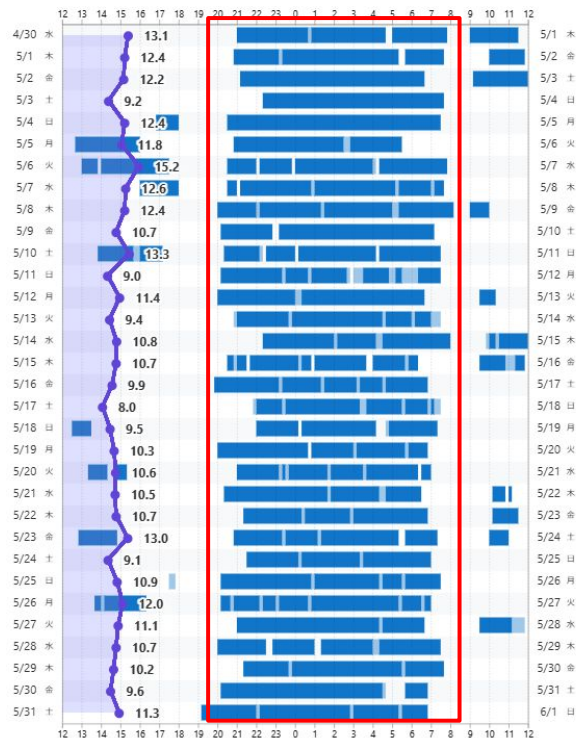
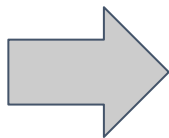
①ユーザー事例(おむついじりがある方への対応)

(2月)



(5月)

日中活動を増やしたことで
夜間の睡眠時間が増加



04 生活リズムに沿ったケアへのヒント(ユーザー事例)

①ユーザー事例(おむついじりがある方への対応)

サマリー

ご入居者の睡眠に関するデータをまとめて表示します。
期間ごとの各項目を比較することができます。

リアルタイム 睡眠スコア サマリー 過去データ レポート



日中活動を増やしたことで夜間の睡眠の質が向上！
効果をデータで検証できます。

2025年2月14日 - 2月28日

2025年5月1日 - 5月31日

平均睡眠時間	14時間 22分	10時間 59分	3時間23分
平均就寝時間	17時 55分	20時 43分	
平均起床時間	7時 58分	7時 21分	
深い睡眠の割合	48.4%	51.9%	+3.5%
平均中途覚醒回数	1.5回	1.6回	+0.1回
平均無呼吸回数	0回	0回	-
平均疲労回復度	50.5点	62.1点	+11.6点
平均快眠指数	59.5点	69.2点	+9.7点
平均快適環境指数	68.8点	80.2点	+11.4点

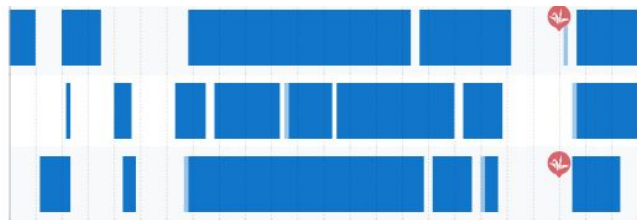
04 生活リズムに沿ったケアへのヒント(ユーザー事例)

②ユーザー事例(夜間せん妄がある方への対応)

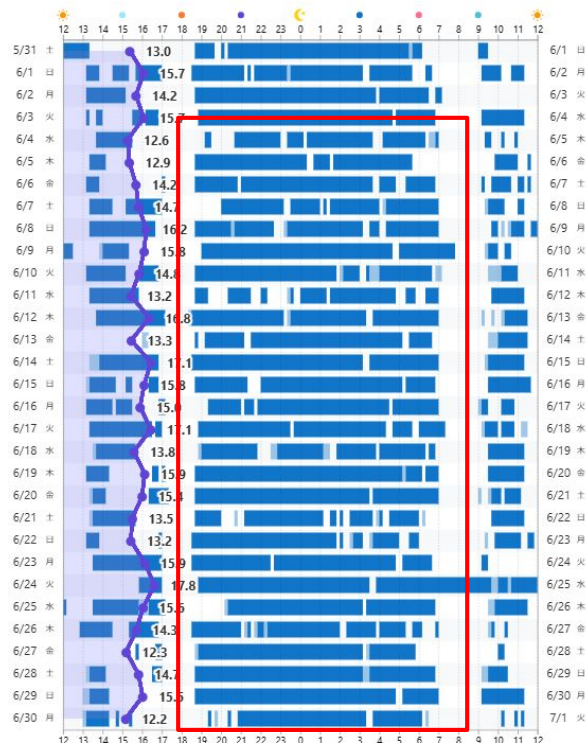
夜間せん妄
睡眠が断眠傾向
時折転倒事故がある方

【対応】

朝活: 植木の水やり・日光浴

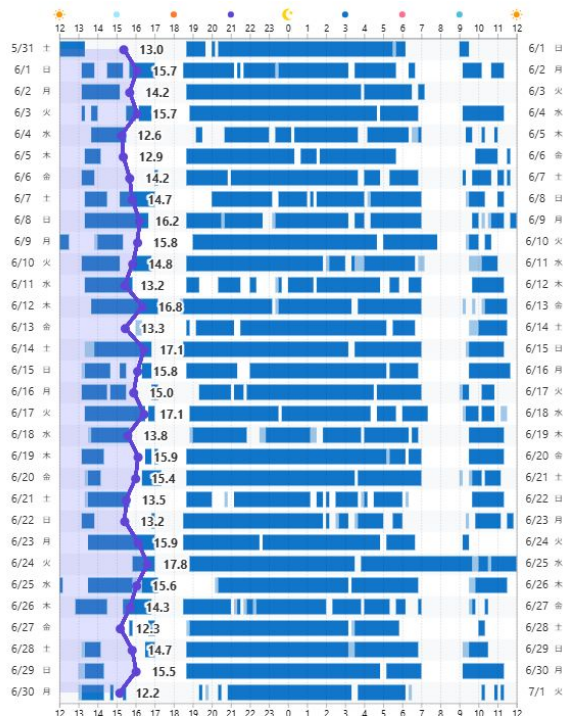


朝活実施時にはイベント登録にて記録

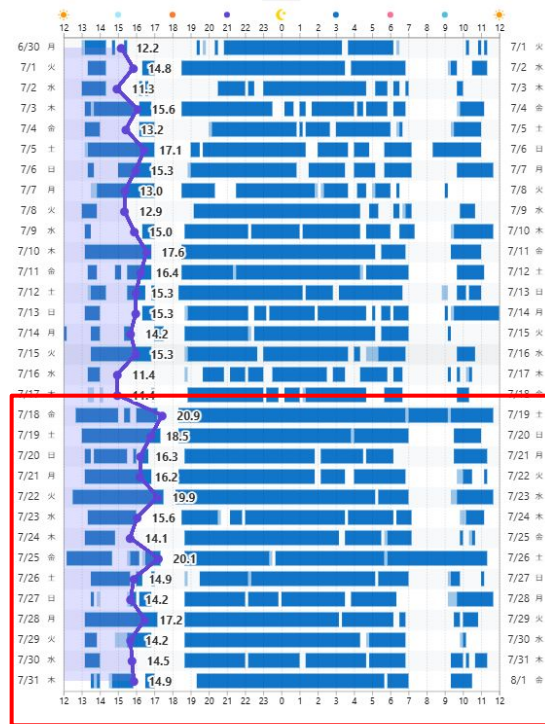
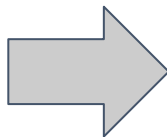


04 生活リズムに沿ったケアへのヒント(ユーザー事例)

②ユーザー事例(夜間せん妄がある方への対応)



7月半ばから夜間に起きる回数が減り、せん妄がなくなる。
転倒回数も減少



04 生活リズムに沿ったケアへのヒント(チェックポイント)

睡眠環境

- 就寝・起床時間は毎日規則正しいか。
- 夜間に3回以上覚醒することがないか。
- 昼寝の時間が長くないか。

音環境

- 夜間の騒音が睡眠の妨げになっていないか。

温湿度管理

- 季節に応じて室温と湿度を適切に調整しているか。
- 掛布団や毛布の調整が適切に行われているか。



04 生活リズムに沿ったケアへのヒント(チェックポイント)

光環境

- 朝、窓から十分な自然光が入る環境か。
- 就寝前や夜間にブルーライト等に代表される強い光が当たらないようになっているか。

食事

- 朝食・昼食・夕食をほぼ同じ時間にとっているか。
- 睡眠を妨げるカフェインやアルコールの摂取がないか。

活動量

- 日中に適度な運動(散歩、体操など)を行っているか。
- 日中に自然光を浴びているか。
- 日中に静かに過ごしすぎていないか(活動量の低下がないか)。



栄養バランスのよい食事をしていますか？



適度な運動をしていますか？

04 生活リズムに沿ったケアへのヒント(チェックポイント)

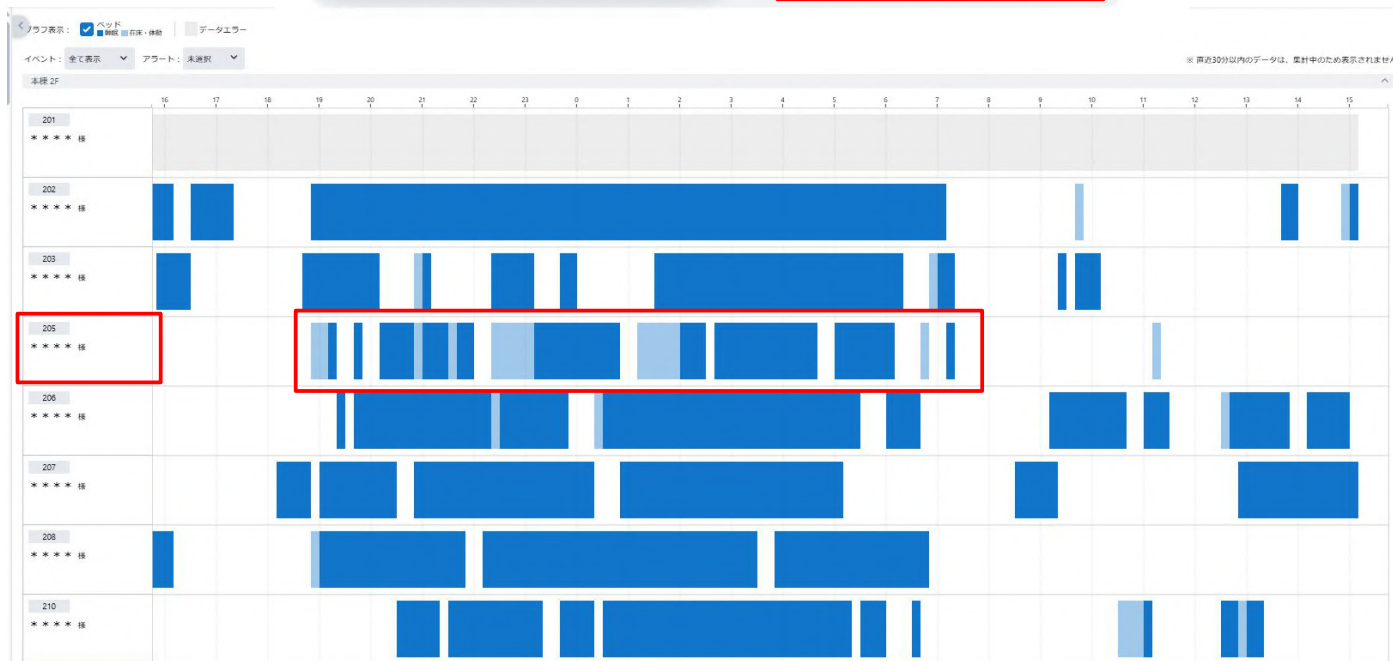
普段の生活リズムの把握 (24時間表示で気になる方をピックアップ!)



現在の様子



直近24時間



あまり眠れてないかも、、、

04 生活リズムに沿ったケアへのヒント(チェックポイント)

過去データやレポートなどで、普段の生活リズムを把握



いつもの生活リズムと異なる
場合には対応を検討！

19時前に臥床し
て、20時頃から体
動が多くなる傾向
がある

まとめと次の一歩

サーカディアンリズムは、
ご入居者の健康や生活の質に影響を与える可能性があります。
適切な環境整備や生活習慣の調整を行うことで、
リズムを整えることが期待されます。
ライフリズムナビのデータ活用から生活リズムの把握とサーカディアンリズム
に着目してケアを行ってみてはいかがでしょうか。



05 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。
アンケートのご協力をお願いいたします。

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