

＼ 多職種連携とケアの質向上に活かす ／

# ライフリズムナビ 活用セミナー

9/24 木

14:00 - 15:00

## ケアマネ向け活用セミナー

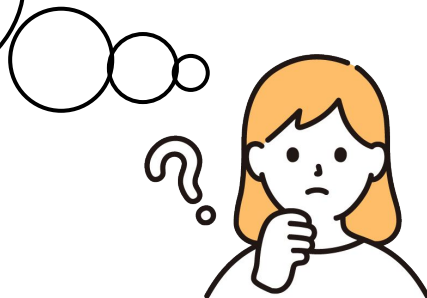
### 本日のプログラム

アセスメントやケアプランへのデータ活用術を学ぶセミナーです。実際のデータや情報を用いた模擬カンファレンスを実施予定です。データの読み解き方やケアプランへの反映など分かりやすく解説いたします。



# こんなことはありませんか？

- 「最近眠れていない」と言われたが、実際どのくらい眠れている？
- 夜間の様子を聞いても、職員によって情報が違う
- ケアプランを変更したけど、本当に効果があった？
- カンファレンスで「最近〇〇な気がする」という話になりがち
- ご家族から「最近どうですか？」と聞かれて説明に困る



ライフリズムナビのデータを“ケアを考える材料”として使ってみましょう

# 本セミナーの目的

---

1

ケアマネ業務で活用できる**データの見方**を知る。

2

**アセスメント・モニタリングでのデータ活用方法**を理解する。

3

データを活用した**カンファレンス・ケア検討の方法**を理解する。

# 本日の目次

- 01 基本的な見方
- 02 アセスメントについて
- 03 モニタリングについて
- 04 模擬カンファレンス
- 05 家族説明で使える機能
- 06 質疑応答



# 01. 基本的な見方

## 居室一覧画面

ライフリズムナビにログインすると表示される、居室一覧画面です。ライフリズムナビが設置されている居室を、1画面で表示しています。

各居室のアイコンは、リアルタイムの様子を表しており、1画面で見守りが可能です。

要注意者ピックアップAIで睡眠に変化があった方を確認できます。

# 01. 基本的な見方

## 施設メモ



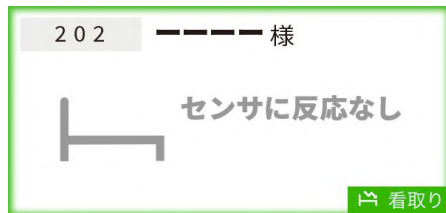
「施設メモ」欄の【↑ ↓】を操作することで、居室一覧上に「施設メモ」機能の表示・非表示を選択できます。「編集」をクリックすることで、メモを入力できます。  
※最大120文字まで入力できます。  
※URLを入力することで、リンクを掲載可能です。

### 記入例

- ①「〇月〇日〇時～△さんのカンファレンスあります」
- ②「〇日までにモニタリングを提出してください」
- ③「●号室様 家族面会予定です」
- ④「ケアプランを共有ドライブに格納しています」

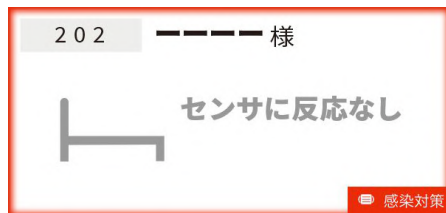
# 01. 基本的な見方

## ■ ハイライト



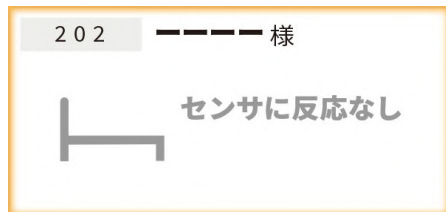
### お看取り表示

お看取りをオンにすると、緑枠でハイライト表示されます。  
※アラートを受け取るには、アラートの設定が別途必要です。



### 感染対策表示

感染対策をオンにすると、赤枠でハイライト表示されます。



### 強調表示

強調表示をオンにすると、黄枠でハイライト表示されます。

# 01. 基本的な見方

## 入居者詳細画面の確認方法

【コロナ感染対象者】

入居者602-2様 隔離期間を設定

デモ50棟 1階

共有部 エントランス顔認証 様

共有部 エントランスカメラ 様

デモ50棟 5階

501 入居者501 様

25℃ 63% 36.4℃ 115/72mmHg 99% 70/分 18/分 体動あり

往診

502 入居者502 様

25℃ 60% 37.1℃ 152/98mmHg 90% 70/分 18/分 活動しています

食事量低下（欠食増）

503 入居者503 様

26℃ 57% 36.1℃ 127/77mmHg 99% 70/分 18/分 体動あり

感染対象

505

21℃ 50% 36.1℃

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

501

< > ● 見守り中

入居者501 様

80歳 男性 - 要介護度:自立/認知症度:自立

詳細

25℃ 63% 36.4℃ 115/72mmHg 99% 70/分 18/分 体動あり

1行メモ

往診

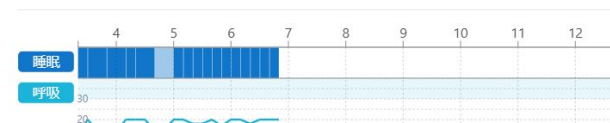
編集

居室一覧 ダッシュボード 設定 デモ機能

リアルタイム 睡眠スコア バイタル履歴 サマリー 過去データ レポート

リアルタイム

■ 在床及び体動 ■ 睡眠 ■ 寝室 ■ トイレ



居室一覧画面より、対象居室のアイコンをクリックし、詳細画面を開きます。

詳細画面より、各種項目を選択すると画面が遷移します。

# 01. 基本的な見方

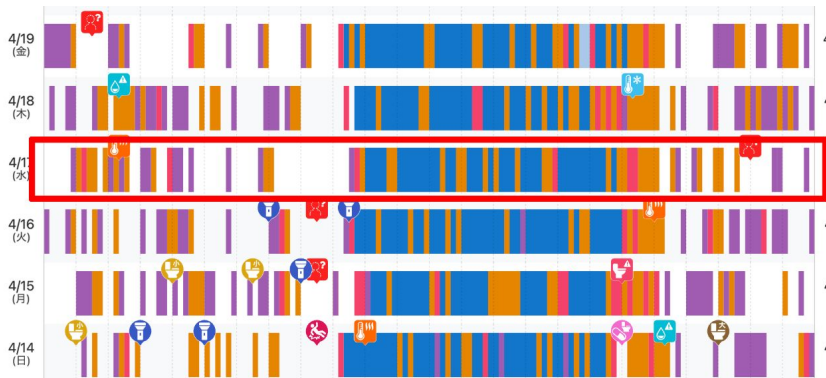
## 過去データ



- 1 ページの上から日付の新しい順に表示されます。
- 2 各種センサーのグラフが1行にまとまって表示されます。
- 3 同じ時間に複数のグラフデータが重なっている場合は、重なり順が一番上のグラフのみ表示されます。
- 4 チェックボックスのオン／オフで、各センサーグラフの表示／非表示の切り替えができます。
- 5 イベント、アラートアイコンの表示/非表示の切り替えができます。
- 6 「詳細」をクリックすると、1日の詳細グラフを表示します。
- 7 発報されたアラートを表示しています。  
※「高温アラート」「低温アラート」「湿度低下アラート」「センサー反応なしアラート」「長時間トイレアラート」が表示されます。
- 8 排泄・服薬などのイベント記録を入力・確認できます。

# 01. 基本的な見方

## イベント登録機能



イベントを新規登録

×

対象者  
501入居者501様

日付 必須  
2024年04月17日 18:10

イベント 必須

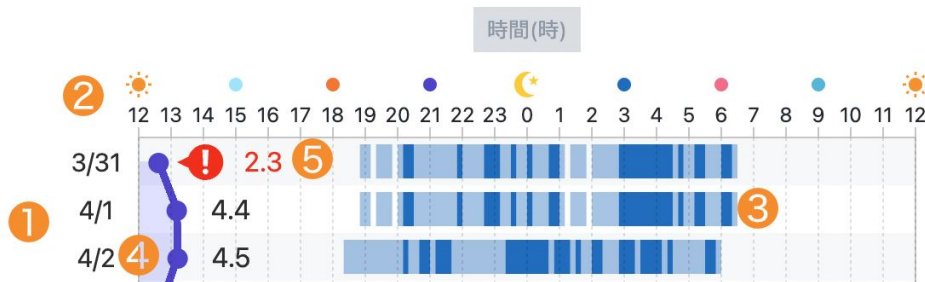
|       |          |       |        |        |
|-------|----------|-------|--------|--------|
| 食事    | 口腔ケア     | 入浴    | 体位変換   | 更衣     |
| 整容    | 排泄 大     | 排泄 小  | 事故     | ヒヤリハット |
| 巡視    | レクリエーション | リハビリ  | 面会     | 外出     |
| 投薬 観測 | 投薬 排泄    | 投薬 解熱 | 投薬 精神薬 | 投薬 その他 |
| その他   |          |       |        |        |

キャンセル 保存

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。

# 01. 基本的な見方

## | 今月のレポート(睡眠ログ)



- 1 ページの上から日付の古い順に表示されます。
- 2 横軸は前日の12:00～当日の12:00を1時間単位で表示しています。
- 3 「睡眠中」「在床中」それぞれの時間帯を10分単位で表示しています。
- 4 1日(前日の12:00～当日の12:00)の合計睡眠時間の推移を表しています。
- 5 1日(前日の12:00～当日の12:00)の合計睡眠時間が4時間以下の場合、注意マークを表示しています。



前日のデータは翌日13:30頃に反映されます。

# 01. 基本的な見方

## 今月のレポート(温湿度の推移)



1

ベッド上に居る間の「最低室温」「最高室温」の推移を表示しています。

2

最高室温が29度以上であった場合、「注意マーク」を表示しています。

3

ベッド上に居る間の「最低湿度」「最高湿度」の推移を表示しています。



前日のデータは翌日13:30頃に反映されます。

## 02. アセスメントについて

過去データから現在の状態を確認しましょう

「データだけで原因を決めない」

| アセスメント項目 | 確認するデータ  | 考えられること     |
|----------|----------|-------------|
| 睡眠       | 睡眠時間・覚醒  | 夜間眠れているか    |
| 排泄       | 夜間離床・覚醒  | 夜間排泄の可能性    |
| 活動       | 入床・離床時間  | 日中の臥床傾向     |
| 生活リズム    | 24時間のデータ | 昼夜逆転など      |
| 状態変化     | 過去との比較   | 「いつもと違う」の発見 |

## 02. アセスメントについて

### データを確認する

24時間のデータ



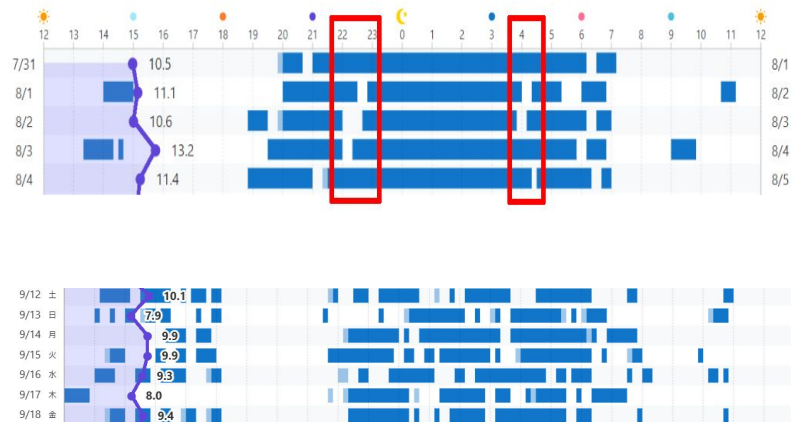
## 02. アセスメントについて

### データを確認する

入床・離床時間



夜間離床・覚醒



## 02. アセスメントについて

過去との比較を通して「いつもと違う」を発見



睡眠時間が短くなっている…



日中の臥床時間が増えている



夜間の覚醒頻度が多くなっている



トイレが増えている？



本人の様子は…



## 03. モニタリングについて

ケアを変えた結果、データがどう変化したか確認しましょう

### ケース① 夜眠れていない

#### 【Before / 課題】

夜眠れていない状態が続いている

#### ▼ ケア変更

#### 【実践】

日中の活動量を増やすアプローチを実施

#### ▼ After / 効果確認

#### 【検証】

2週間後に睡眠データを確認する

### ケース② 夜間排泄が多い

#### 【Before / 課題】

夜間の排泄対応の頻度が高い

#### ▼ ケア変更

#### 【実践】

排泄介助を行う時間帯を変更・調整

#### ▼ After / 効果確認

#### 【検証】

夜間覚醒や離床の動きの変化を確認する

### ケース③ 服薬調整

#### 【Before / 課題】

睡眠に影響する薬の調整が必要

#### ▼ ケア変更

#### 【実践】

医師の指示のもと服薬内容を調整

#### ▼ After / 効果確認

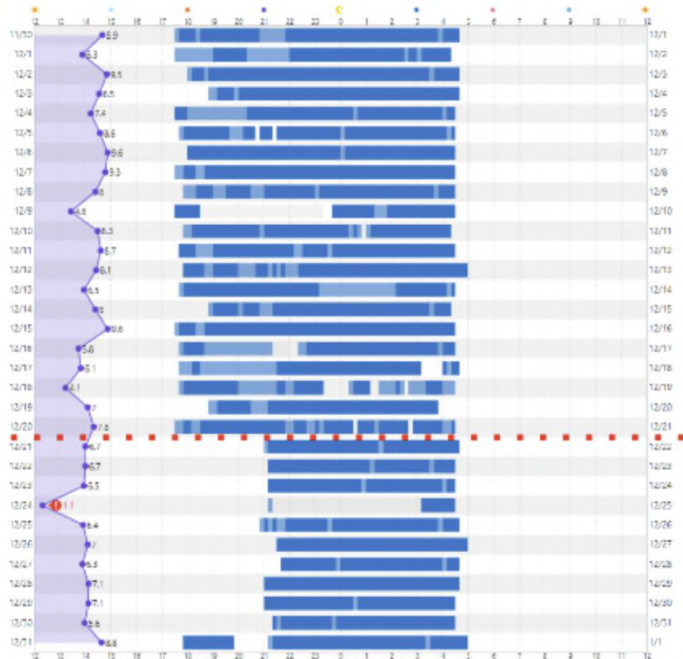
#### 【検証】

調整前後の睡眠データ・状態を比較する

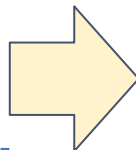
Before (現状データ) → ケアの変更 (根拠に基づく実践) → After (効果検証データ) というサイクルでモニタリングを回します。

### 03. モニタリングについて

ケアを変えた結果、データがどう変化したか確認しましょう



【課題】  
就寝後におむつ  
いじりが多くった  
方

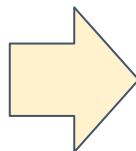
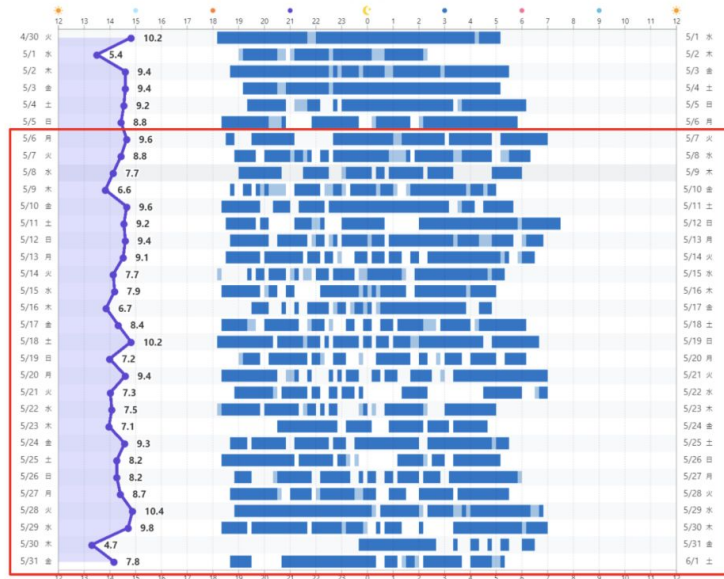


【実践】  
就寝時間を21時  
に変更



### 03. モニタリングについて

ケアを変えた結果、データがどう変化したか確認しましょう



## 03. モニタリングについて

### ■ モニタリングのまとめ

アセスメント

今の状態を知る

モニタリング

ケアを変えた結果  
どうなったかを見る

大切なポイント

客観的なライフリズムナ  
ビデータをもとに判断

## 04. 模擬カンファレンス

カンファレンスでライフリズムナビデータを活用しましょう

対象者: グループホームで生活しているAさん

### 基本情報

- 80歳代
- 女性
- 要介護2
- ADL自立

### 認知・生活状況

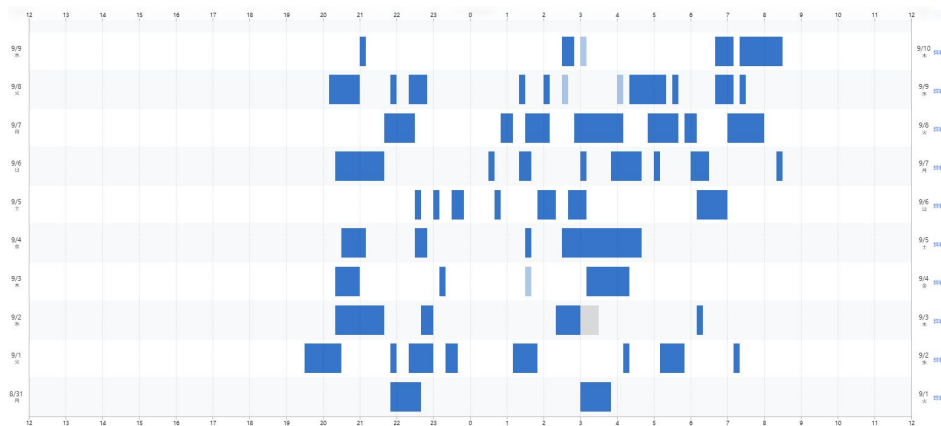
- 認知症あり
- 断眠傾向で自室とトイレの往来あり

### 課題・背景

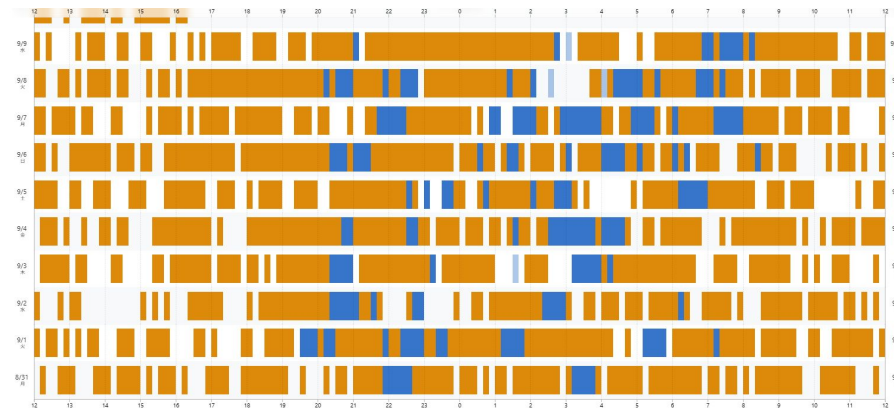
- 体重減少あり(30kg台に)
- 半年ぶりのカンファレンス

## 04. 模擬カンファレンス

### Aさんのライフリズムナビデータ(過去データ)



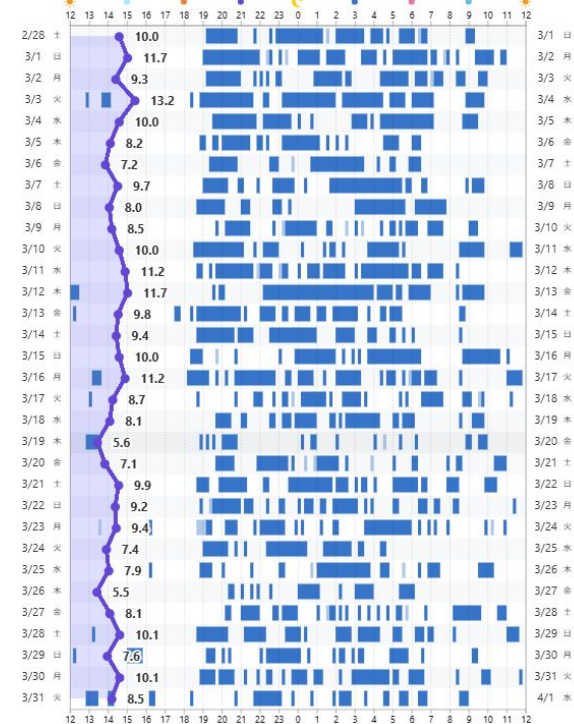
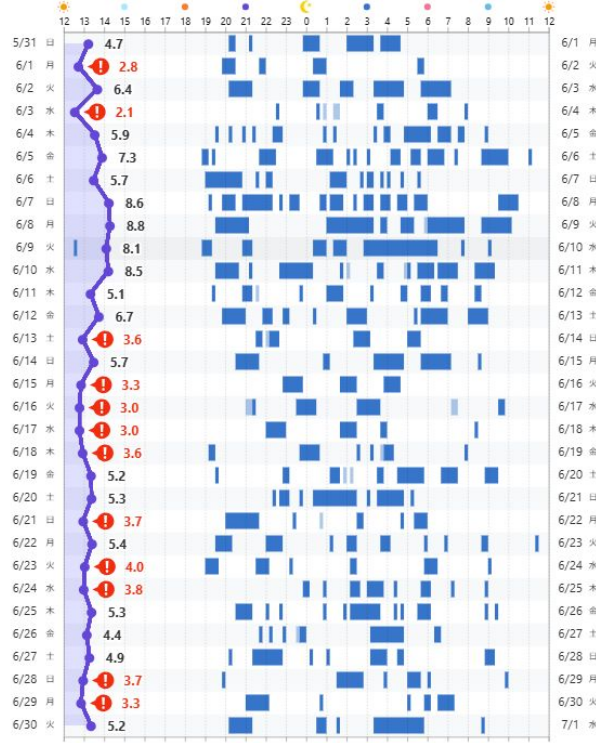
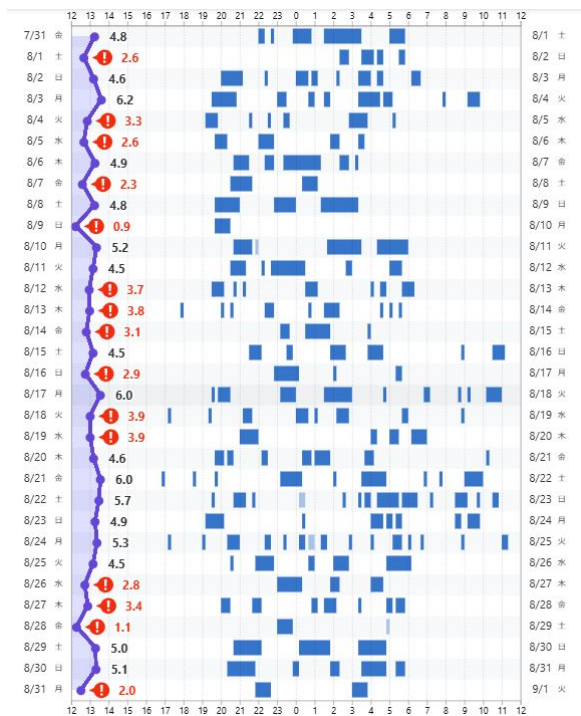
睡眠データ



睡眠データ(人感センサーあり)

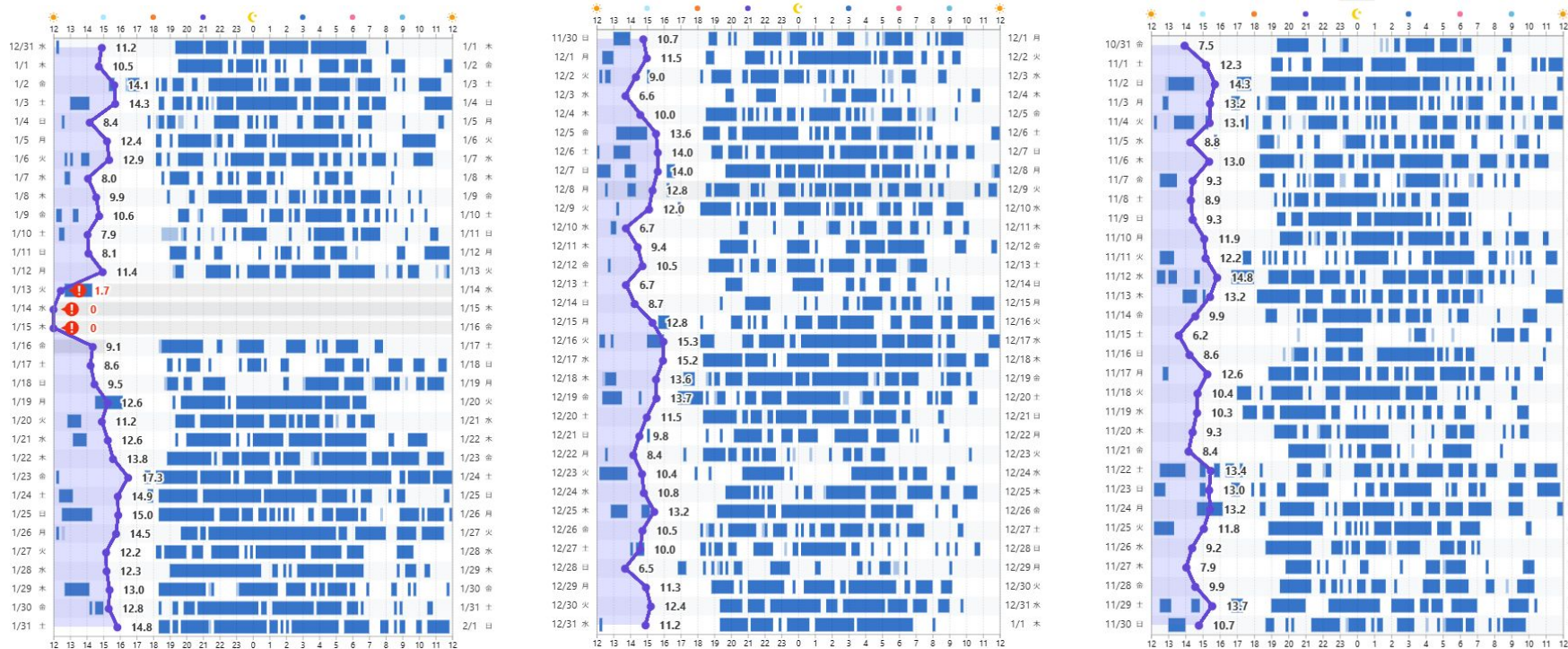
## 04. 模擬カンファレンス

### Aさんのライフリズムナビデータ(レポート)



## 04. 模擬カンファレンス

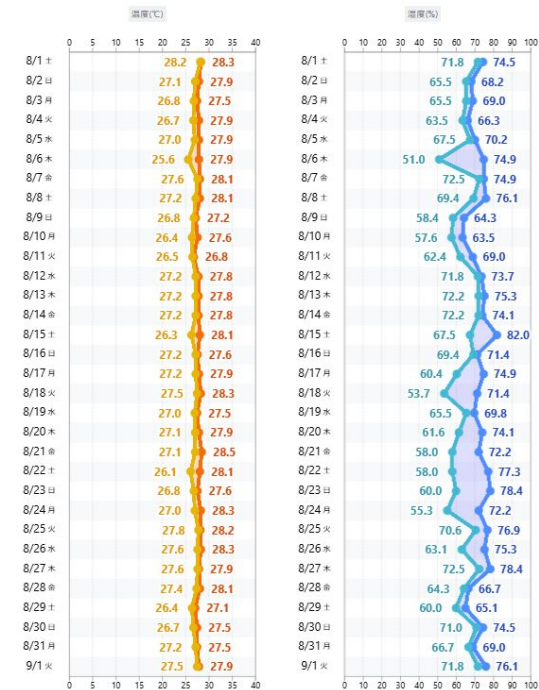
### Aさんのライフリズムナビデータ(レポート)



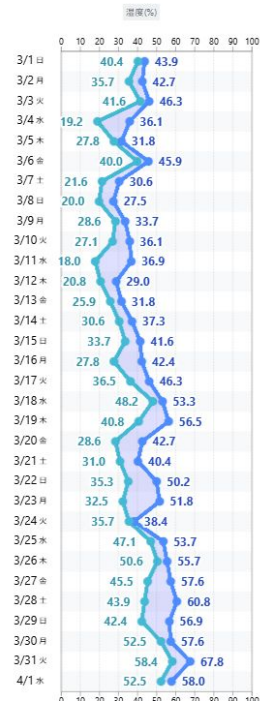
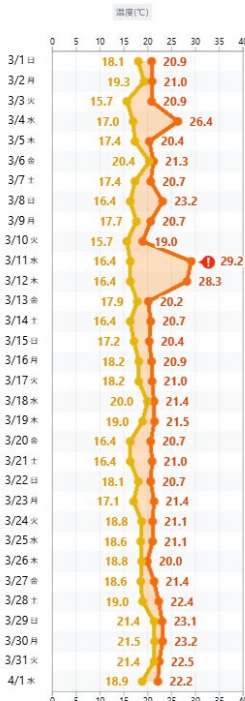
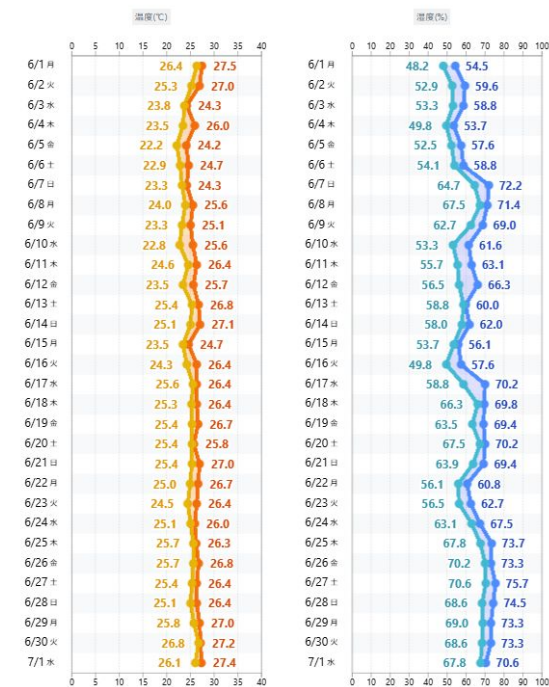
## 04. 模擬カンファレンス

### Aさんのライフリズムナビデータ(レポート)

温度度の推移



温度度の推移



## 04. 模擬カンファレンス

### ケアカンファレンスまとめ

#### ポイント 1

#### 夜間の睡眠環境の整備

エアコンの温度設定をスタッフで管理し、寝具での調整を図る。

#### ポイント 2

#### 往診医への相談

ライフリズムナビの客観的なデータ(睡眠状況や離床回数)を往診の先生に提示。

お薬の形状変更(粉薬やゼリーなど)や眠剤の調整ができないか相談する。

## 04. 模擬カンファレンス → ケアプラン反映

### カンファレンス後にはケアプランに反映しましょう

生活全般の解決  
すべき課題（ニーズ）

夜間に安心して休息し、安定した生活リズムで過ごしたい。

長期目標

本人に合った環境や支援により、安定した生活リズムで過ごすことができる。

期間

6か月

短期目標

夜間の覚醒が減り、落ち着いて休める時間が増える。

期間

1か月

サービス内容

- ①就寝前に室温を確認し、エアコンや寝具を調整する。
- ②ライフリズムナビで睡眠時間・覚醒・離床状況を確認する。
- ③睡眠状況や夜間の様子を往診医へ共有し、必要に応じて対応を相談する。
- ④1か月後に睡眠データと本人の様子を振り返り、支援内容を評価・見直す。

担当者

介護職員・看護職員・ケアマネジャー等

頻度

毎日・往診時・月1回

期間

1か月

「データをケアプランに書く」のではなく、「データを根拠にケアプランを考える」

## 1. 背景 (課題)

- 夜間に何度も覚醒し、睡眠データが細切れ(パーコード状)になっていた
- 日中も興奮状態が見られ、出口を探して歩き回る行動が頻発
- 夜間対応のため職員負担が大きかった

## 2. 介入内容 (取り組み)

### ① データを活用した医療連携

- 精神科住診時にライフリズムナビの睡眠データを提示
- 睡眠状況を客観的に共有し、治療方針を相談

### ② 服薬調整

- リスペリドンを就寝前に服用するよう処方変更

### ③ 昼夜リズムの調整

- 日中は活動量を確保
- 夜間は服薬の効果も活用しながら十分な休息を促進

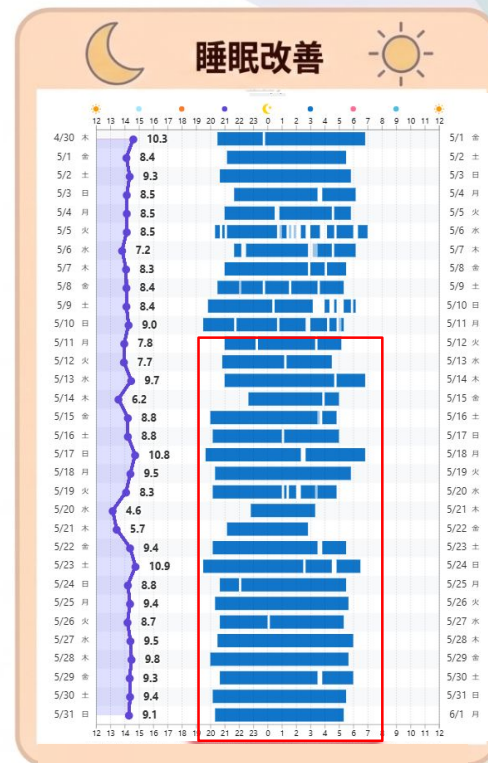
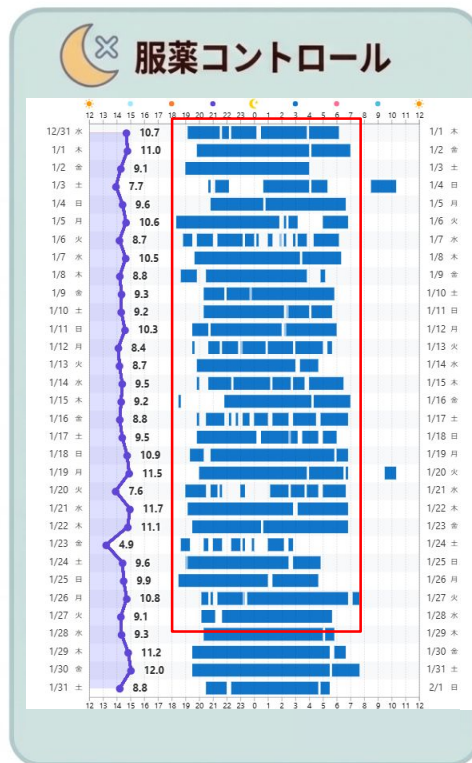
### ④ アラート設定の最適化

- 起床状況に応じてベッド体動アラートの秒数を段階的に調整

## 3. 改善結果



- 夜間覚醒が大幅に減少(トイレでの起床1回程度)
- まとまった睡眠が確保できるようになった
- 睡眠グラフが細切れ状態から安定した状態へ改善
- 日中の落ち着きが見られるようになった



## 1. 背景 (課題)

- 1月頃は夜間の睡眠が十分に確保できていなかった
- 睡眠データでは夜間帯の覚醒を示すデータが多く見られた
- 認知症に伴うBPSD(行動・心理症状)があり、食事面などにも認知機能の影響が見られた

## 2. 介入内容 (取り組み)

## ① 生活リズムの構築

- 毎日できるだけ同じ時間に起床していただく
- 昼夜のメリハリを意識した生活を継続

## ② 日中活動量の増加

- 日中はしっかり覚醒して過ごしていただくよう支援
- 活動機会を増やし、夜間の自然な睡眠につなげた

## ③ 日光浴の実施

- 日中に日の光を浴びる機会を確保
- 体内時計を整える取り組みを継続

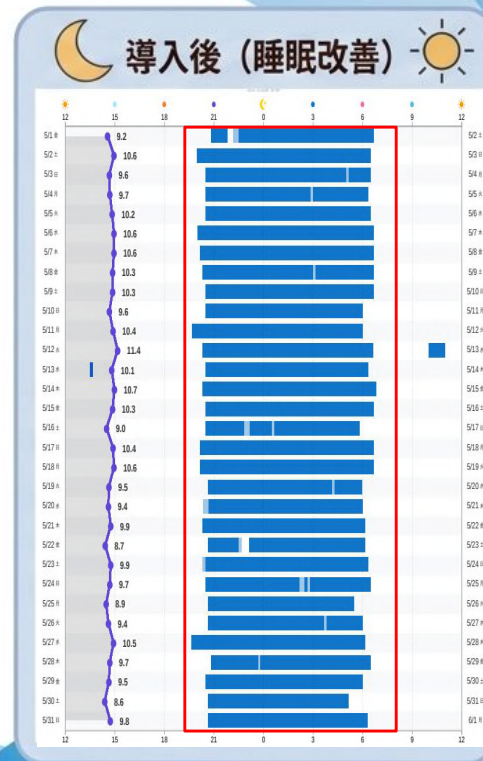
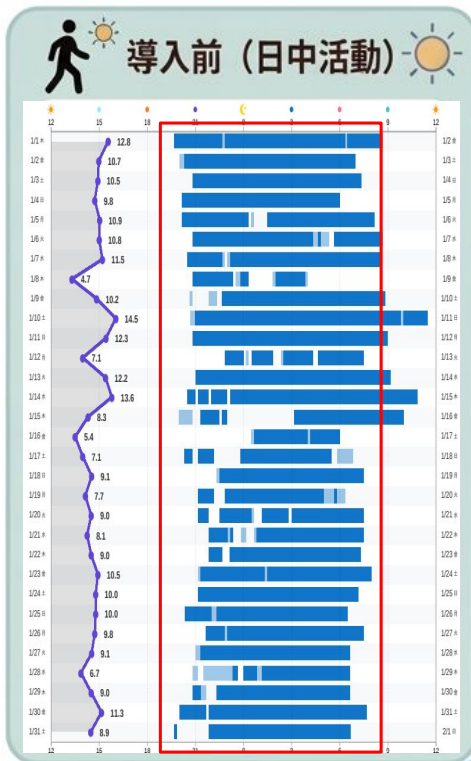
## ④ 食事面の調整

- 本人の状態に合わせて食事量などを調整
- 認知面の課題に配慮した支援を実施

## 3. 改善結果



- 3月後半頃から睡眠データが徐々に改善
- 5月には夜間にぐっすり眠れる状態へ改善
- 薬剤に頼らず、生活リズムの改善によって成果を達成



## 05. 家族説明で使える機能

### 印刷用ページ(PDF)を表示する

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

レポート

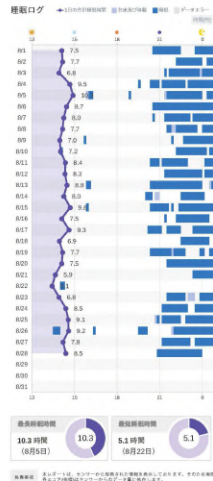
2022年 4月

ダウンロード

CSVをダウンロード

印刷用PDFをダウンロード

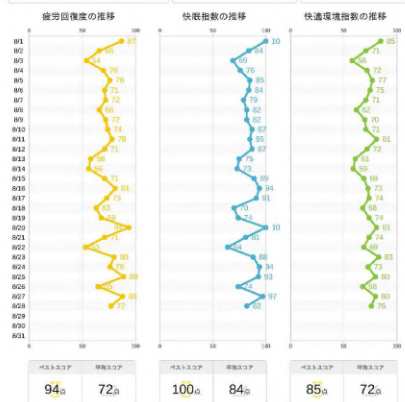
睡眠ログ ◆1日の合計睡眠時間 ■在床及び体動 ■睡眠 ■データエラー



活動ログ

CSVをダウンロード

印刷用PDFをダウンロード



## 06. 質疑応答



質問がある方は  
お気軽にどうぞ！



## 終わりに

---

### ■ 明日からやってほしい3つのこと

- ① アセスメント時にデータを見る
- ② ケアを変更したら Before／Afterのデータを見る
- ③ カンファレンスでは「事実 → 仮説 → ケア → 評価」で考える

**※事実、評価はデータと入居者の状態をみましょう**

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