

【生活支援技術】

<生活支援全般>

所属 _____

氏名 _____

睡眠とは

- ・睡眠は体の免疫力を高める。そして、脳の機能を維持するためにも重要。
- ・時間の長さだけでなく、睡眠の深さも良質な睡眠には大切。

MEMO

良質な睡眠とは

<条件>

- ・成人は平均で7-8時間の睡眠を必要としている。
- ・緊張や心配事がなく、リラックスしている時によく眠れる。
⇒ 精神的・身体的な苦痛を緩和する
プライバシーを守る

快適で安心感のある環境作りが必要！

MEMO

不眠への対応

- ・ 就寝前の**手浴・足浴**は、身体が温まり、気分も安定するため入眠効果を得やすい。
- ・ 特に、**手足の冷えによる不眠**を訴える対象者には、効果が高い。
- ・ 足浴の際に軽く**足の裏をマッサージ**すると、血液循環がよくなり、冷えの解消にもよい。

MEMO

夜間の巡回

- ・ 夜間の巡回は、対象者の安全を守るために重要。
- ・ しかし、その行為が安眠を妨害しているのであれば、本人及びご家族と相談をし、巡回の回数を減らすなどの工夫が必要。
⇒ それでも眠れない場合は、医師と相談し、眠剤の使用を検討する。

MEMO

睡眠剤を服用する時の注意点

- ① 自分勝手に量を調整しない
- ② 飲んだら、30分以内に床につく
- ③ アルコールと一緒に服用しない

MEMO

【クイズ】

筋力低下のある対象者について、「自立支援」を目標としている。
そのため、入浴時は対象者に洗身、洗髪を任せ、介助者は見守りに徹した。

この行為が適切でない理由は何でしょうか？

MEMO

【クイズ】

薬の内服介助をする際、対象者が粉の薬しか飲めないため、薬を潰したり、カプセルをはずしたりして飲んでもらう行為が良くない理由は何でしょうか？

MEMO

【クイズ】

内服介助の際に対象者が薬を吐き出して
しまいました。

医療職(医師・看護師)にはどのように報告
すべきでしょうか？

MEMO

【クイズ】

「インスリン注射は、必ず食事直前に打つ」
この解釈は適切でしょうか？

MEMO

【クイズ】

便秘の場合、下剤を使うよりも前に出来ることは何でしょうか？

MEMO

【クイズ】

オムツを使用する前に、工夫すべきことは何でしょうか？

MEMO

【クイズ】

湯たんぽや電気毛布の正しい使用法を下記より選んで下さい。

- ① 直接、皮膚に接触させて使用する。
- ② 就寝時から朝まで使用する。
- ③ 直接的に当たらないように工夫し、できるだけ短時間の使用にする。

MEMO
