

平成24年度 秩父地域森林活用等創出支援事業

事業名: 秩父がもたらす癒しの空間・秩父から元気発信プロジェクト

団体名: NPO 法人 森



事業の目的・内容

森林療法の啓蒙活動

身近な森林里山環境の再考 人材育成・先進地視察・モニターイベント・情報発信



今までの活動状況

福祉施設でのストレスチェック

平成25年4月8日 ドライブストレスチェック

平成25年4月12日 いちご狩りドライブストレスチェック

平成25年5月3日、5日 勤務職員ストレスチェック
外出行事はストレス軽減の効果があった

平成27年3月5日 施設内足湯について一部ミスがありましたが、利用者が笑顔になることがいちばんのストレス軽減でありました。



これからの活動・行事

福祉施設内での種々の活動についてストレス軽減ができるか調査して行く

入居者ストレスチェック

平成25年4月12日(金)晴れAM9:30~AM11:30					
横瀬町(小松沢農園)イチゴ狩りドライブにて					
職員2名					
氏名	性別	年齢	出発前数値	到着後数値	差額数値
K	男性	42歳	108	45	▲ 63
O	女性	44歳	22	4	▲ 18
入居者4名					
氏名	性別	年齢	出発前数値	到着後数値	差額数値
Mさん	女性	92歳	27	38	11
Mさん	女性	75歳	194	2	▲ 192
Nさん	男性	83歳	450	144	▲ 306

平成25年4月8日(月)晴れAM10:00~AM10:45					
荒川地区内にてドライブ					
職員1名					
氏名	性別	年齢	出発前数値	到着後数値	差額数値
K	男性	42歳	228	271	43
入居者4名					
氏名	性別	年齢	出発前数値	到着後数値	差額数値
Aさん	女性	82歳	495	271	▲ 224
Uさん	女性	72歳	318	75	▲ 243
Hさん	男性	95歳	368	318	▲ 50
Kさん	男性	86歳	278	175	▲ 103

勤務職員ストレスチェック

平成25年5月3日(金)			
職員Y(男性)日勤勤務			
	時間	行動内容	数値
AM	6:50	起床時	257
	7:10	朝食後	35
	8:00	出勤前	121
	10:00		121
PM	12:00		176
	2:00		110
	4:00		27
	5:30		108
	7:00	帰宅後	80
	11:30	就寝前	90

平成25年5月13日(月)			
職員N(女性)夜勤勤務			
	時間	行動内容	数値
PM	4:30	出勤	225
	7:00		176
	10:00		146
AM	1:00		100
	5:00		186
	7:00		89
	9:30		222
	10:00	帰宅後	66

考察

入居者の方8名、職員3名で外出行事を実施したところ入居者7名、職員2名の方に良い結果が見られました。

これにより、これらの行事はストレスの軽減に効果があると考察しました。

また、長時間に渡り測定した職員2名共に、帰宅後比較的に低い数値が見られました。

時間を追って確認したところ、業務が忙しい時間は高い数値が見られ、落ち着いている時間は低い数値となりました。

これらの点から作業量とストレスの因果関係が見受けられると考察されます。

今後に向けて

考察の結果、外出行事がストレス軽減に効果があることから、施設行事として計画を実施する事の大切さを実感しました。

また、外出行事以外でも外の空気に触れる事も大切と感じ、日頃の体操から敷地内の散歩を定期的実施する事としました。

職員のストレスも仕事量が多い時間には、高くなる傾向が、はっきりしたので、今後の課題として仕事量の分散も検討していく必要があると感じました。

反省点

無償で提供いただいた測定チップの数量に限りがあり、測定機会をしぼる必要がありました。

その結果、サンプル数が多いとは、言えない数値となってしまいました。

平成27年3月5日 ケア会議資料
第2回 入所者ストレス度チェック

楓

平成27年3月1日測定 (AM9:30~AM10:30) 敬称略

	M崎	支1	O野	介2	S井	介3	O澤	介1	T野	介3	Y木	介3	Y中	介3
	男性	92歳	女性	86歳	女性	91歳	女性	92歳	男性	77歳	男性	89歳	男性	83歳
体温 °C	36.1		36.0		36.1		35.5		36.1		36.2		36.2	
足浴前 数値	219		929		エラー		710		488		663		355	
足浴後 数値	250		589				189		214		373		42	
数値差	-31		340				521		274		290		313	

- 測定方法**
- ① AM8:30 検温
 - ② AM9:30~
足浴前唾液アミラーゼ測定
楓の森脱衣室前
 - ③ 足浴開始
一人目安15~20分
楓の森脱衣室内
 - ④ 足浴中、水分摂取していただく
 - ⑤ 足浴後唾液アミラーゼ測定
 - ⑥ 終了 ~AM10:30

考察

足浴にはリラックス効果があると言われてはいますが、実際にどの程度の効果があるのか、利用者様にご協力を頂き、調べてみました。数値の多少ではなく、足浴前後の差によって、ストレス度の変化がわかります。結果は表の通りです。

1名の方は認知症もあり口でくわえてもらえず、測定ができませんでした。またM崎様は数値が増加しましたが、他の方は減少され、Y中様は一割近くまでストレスが軽減されました。O様は数値差が500を超えました。結果、個人差はありますが足浴によってストレスが軽減されることがわかりました。

写真でもわかるように、利用者様が笑顔になることが、いちばんのストレス軽減だと思います。足浴によってストレスが軽減され、利用者様が笑顔になられます。その笑顔を見ている職員も笑顔になり、ストレスが軽減します。

今後

今後も足浴を行い、ストレスを軽減し、笑顔で明るく元気に過ごして頂きたいと思っています。