

演 題	ナチュラルキラー細胞を元気にし、 健康に生きよう
副 題	笑いは身体の万能薬

フリガナ	ヤマナシライフケア・ホーム
施 設 名	山梨ライフケア・ホーム
フリガナ	シエンソウダンイン アカツカ ヨシエ
発表者(職名・氏名)	支援相談員 赤塚 由恵
フリガナ	カイゴシエンセンモンイン コバヤシ タカコ ショクインイチドウ
共同研究者	介護支援専門員 小林 貴子 職員一同

【はじめに】

当施設では、昨年の夏、風邪が流行し多くの利用者様が罹患してしまった。なぜ、夏の時期に流行し、また多くの罹患患者を出したのか分からず、施設内の会議や感染症対策委員会などで検討していく中、自然免疫であるナチュラルキラー細胞(以下NK細胞)に焦点が当てられた。NK細胞とは、生まれながらに備えられている自然免疫の事で体内に入り込んできたウィルスや細菌などを攻撃するが、悲しみやストレスなどマイナスな情報を受けると円滑に発揮されなくなる。昨年の夏は、レクリエーションがマンネリ化し、利用者様の楽しまれている姿が少なかった。NK細胞を活性化させる事が鍵と考え、活性化方法を模索すると、「よく笑うこと」・「食事を楽しく食べること」・「お風呂へゆっくり浸かること」・「乳製品や発酵食品等の摂取」などが挙げられていた。そこで、上記の事を踏まえて、利用者様のNK細胞を活性化させ、ストレスの軽減が図れる様に以下の取り組みを行い、結果を得たのでここに報告する。

【目的】

NK細胞を活性化させる取り組みを行い、自然免疫機能を強化し、風邪などの集団感染を予防する事とした。

【方法】

ストレスの指標となる唾液中のアミラーゼ値の変動を観察し、レクリエーション前後の比較を行った。対象は当施設利用者12名。平均年齢87.8(±3.0)歳。唾液中アミラーゼ値の計測は、「NIPRO 乾式臨床化学分析装置 唾液アミラーゼモニター」を使用し、レクリエーション前後で計測。統計解析にはIBM SPSS statics(ver.25)を使用した。2つの群を設定し、活発な利用者様の群と不活発な利用者様の群を設定。活発な利用者様の反応をみると同時に、経管栄養などの臥床中心の利用者様の反応もみた。活発者群はHDS-Rが8点以上の非認知症～中等度認知症者の7名。不活発者群はHDS-Rが8点以下の重度認知症者の4名。12名中1名が外れ値となり統計から除外し、結果で考察した。いずれもご本人様やご家族様に承諾を得て実施した。レクリエーション内容については以下に記載する。(レク①②アミラーゼ値を測定)

- ①『笑って着替えて』チーム戦で利用者様が協力し合い、リレー方式で洋服や小物を隣の方に回していきながら、職員を着飾っていく競争をした。
- ②『お風呂作戦』入浴剤や浴槽を変更した。
- ③『笑いヨガ』ボランティアの方を招き、大勢の利用者様と一緒に歌ったり笑ったりした。
- ④『ネバネバ大作戦・鍋も的大作戦』納豆ご飯や味噌汁、カレー鍋を用意し、1回目は納豆ご飯・味噌汁を、2回目にカレー鍋を利用者様と職員で楽しく会話をしながら食した。
- ⑤『笑う機会の提供』朝のラジオ体操の最後に、職員が放送で深呼吸の後に「笑い声を出してみましよう」などと放送し、無理に笑わなくても意識的に口角が挙がるようきっかけ作りをした。この取り組みは現在も継続している。

【結果】

今夏は、風邪の集団感染が起こらず、6月～8月の間で風邪に罹患した方は2～3名程度に留まった。レク①②は対象者のアミラーゼ値が取り組み後に低下し、有意差が認められストレスが軽減した。レク②は除外した1名が入浴後にアミラーゼ値が上昇しストレスが増加した。この方には皮膚疾患があり、体温の上昇と共に肌のかゆみが発生し、ストレスになったと考えた。一般的な概念で気持ちよいと思えることも、人によっては不快刺激となる事が分かった。③～⑤は比較的、全利用者様が笑顔になった。③では笑う事は出来たが熟練のスタッフが必要であり、毎回行うのは難しく、笑いを引き出す難しさを感じた。そこでもう少し身近な方法で笑顔を引き出せるように『ポジティブシート』を作成し、利用者様が「～をすると元気・笑顔になる」などを評価し、その方を深く知ることが出来るように努めた。この取り組みにより、職員が利用者様を理解し、交流を行う事で、利用者様の自然な笑顔が引き出せた。結果、ストレスが軽減されNK細胞の活性化に繋がった。

【まとめ】

全体的に利用者様が風邪に罹患しなくなった。これからも「笑いは身体の万能薬」を胸に抱き、いつも身近に笑顔が感じられるよう、現場にユーモアを取り入れる仕組み作りを継続していきたい。