

新生活と

介護

環境の変化に
適応するために

新年度や新しい環境での生活が始まる時期です。高齢者にとっても、季節の変化や生活リズムの変化が心身に影響を及ぼすことがあります。施設入居者や在宅介護を受ける方々が、新しい環境に適応しやすくするための工夫や支援について一緒に考えていきましょう。

春は変化の季節

生活リズムや生活環境の変化は高齢者にとって強いストレスや不安を感じやすいものです。こういった事柄の積み重ねで、食欲不振、不眠、認知機能の低下につながってしまうことがあります。

日照時間の
変化

リズム
の変化

環境変化



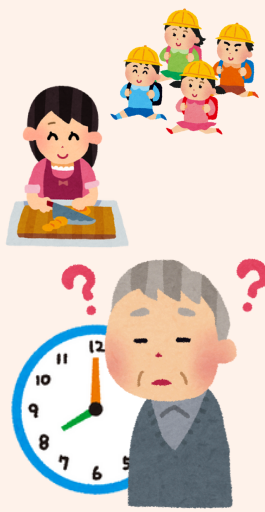
食欲不振や不眠
認知機能の低下

環境の変化が与える影響

① 生活リズムの変化に影響

施設入居者の場合、新しい人間関係やスタッフとの関わりがストレスとなることがあります。

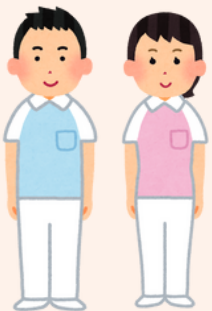
在宅介護では、同居家族の生活リズムの変化（仕事や学校の都合など）が影響し、食事や排泄のタイミングがずれることがあります。



② 認知症の方への影響

認知症の方は環境の変化に適応するのが難しく、新しい空間や人間関係に対して混乱しやすくなります。

施設内での部屋替えや新しい職員への対応などが原因で、不穏や興奮状態になりやすく、夜間の不眠や昼夜逆転のリスクが高まります。



環境に適応するポイント

施設介護の場合

【新しい居室への適応】

- なじみの物（家具や食器類、人形等でも良い）をお部屋に置く
- 関係性のある職員がかかわる
- 家具の配置を以前と同じにする

【職員や入居者との適応】

- 短い会話を繰り返し続けて継続する
- 手を握るなどのスキンシップ
- 新しい入居者とは無理に交流を促さない

在宅介護の場合

【生活リズムの安定化】

- 食事の時間を一定にする
- 日中の屋外活動を勧める
- 家族の出勤時間等に合わせたケアを意識する

【不安を軽くするサポート】

- 困ったことはないか、等の不安を和らげる声かけを試みる
- 本人の習慣を大事にして見守る
- 孤独感をもたせない