



## 4月から本格スタート 解説動画YouTubeで公開 ケアプランデータ連携システム



厚生労働省は今年4月から本格稼働を始めるケアプランデータ連携システムについての解説動画を、YouTubeに公開しました。居宅介護支援事業所と介護サービス事業所間で、ケアプランやサービス利用の予定・実績などのやり取りを全国的にオンライン化し、大幅な効率化やICT化、コスト削減につなげることを目指しています。

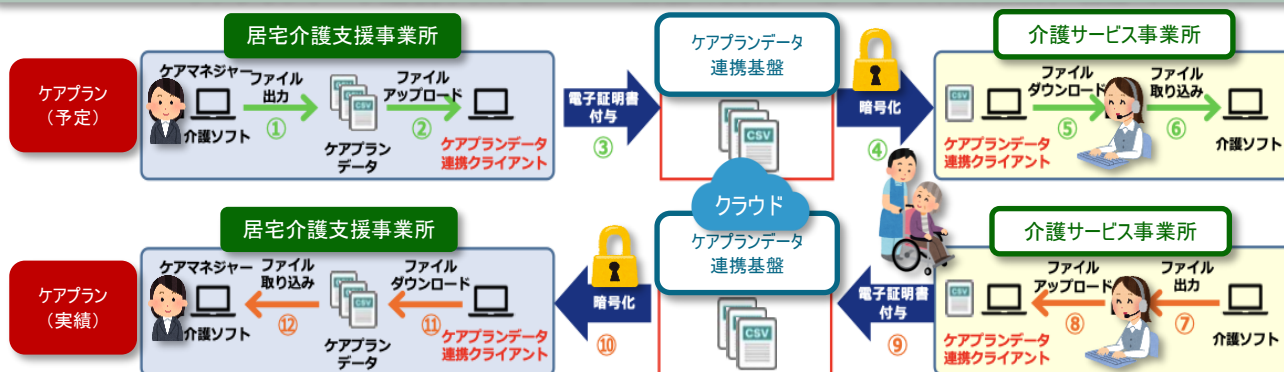
(いままで) 紙ベース FAX送信



(これから) デジタルデータで共有化 ペーパーレス化

### ケアプランデータ連携システム

業務の流れ ①～⑫ (年間使用料 税込 21,000円)



### 業務の効率化

- 記載時間
  - 転記誤り
  - データ管理による文書量
  - 介護従業者の負担
- 
- 利用者への支援時間
- ↓
- ケアの質の向上**

### コスト削減

- 人件費
  - 印刷費
  - 郵送費
  - 交通費
  - 通信費
- 
- 介護人材の**新規確保**
  - 介護人材の**定着率**
  - 事業所の**維持費、改善費**

### データ連携の対象範囲

- 居宅サービス計画書(1) 【第1表】
- 居宅サービス計画書(2) 【第2表】
- サービス利用表/提供表 【第6表】
- サービス利用表/提供表 【第7表】

### 導入に必要な準備

- パソコン(Windows10以降)
- ケアプラン標準仕様準拠介護ソフト
- 介護給付費請求電子証明書発行
- データ連携クライアントシステムのインストール





健康長寿














# 高齢者睡眠障害への対処



ケア・ライフ・デザイン  
きらみさお  
代表 吉良 操

睡眠は生活習慣のひとつであり、睡眠と健康は相互に関係しています。睡眠不足は健康リスクを高めます。とくに高齢者は加齢にともなうストレスや疾患の影響もあり睡眠が浅くなりがちです。

厚生労働省から睡眠障害対処12の指針が出ています。①から⑧に注意を払うことで睡眠障害はある程度改善されます。注意しても改善しなければ、薬物治療になります。夜間に目が覚めて、その後眠りにくい、早朝に目が覚めるという障害タイプに効く睡眠薬もあります。ただし効きすぎて翌朝まで効果が持続する場合や、ふらつき、せん妄をきたす場合があります注意が必要です。

<p>① 睡眠時間は人それぞれ 日中の眠気で 困らなければ十分</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>●睡眠時間8時間にこだわらない。 季節による変化もある。</li> <li>●歳をとると、必要な睡眠時間は短くなる。</li> </ul>	<p>⑦ 昼寝をするなら 15時前の20～30分</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●長い昼寝はかえってぼんやりのもと。</li> <li>●夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響。</li> </ul> 
<p>② 刺激物を避け眠る前は 自分なりにリラックスを</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>●就寝前4時間のカフェイン摂取や1時間前の喫煙避ける。</li> <li>●軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香り、筋弛緩トレーニングなど。</li> </ul> 	<p>⑧ 眠りが浅いときは むしろ積極的に 遅寝、早起きに</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る。</li> </ul> 
<p>③ 眠くなってから床につく。 就寝時刻に こだわりすぎない。</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>●眠ろうとする意気込みが頭をささせ寝つきを悪くする。</li> </ul>	<p>⑨ 睡眠中の激しい イビキ・呼吸停止や 足のびくつき、むず むず感は要注意</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●背景に睡眠の病氣、専門治療が必要。</li> </ul> 
<p>④ 同じ時刻に毎日起床</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>●早寝早起きではなく、早起きが早寝に通じる。</li> <li>●日曜に遅くまで床で過ごす、月曜の朝がつらくなる。</li> </ul>	<p>⑩ 十分眠っていても 日中眠気が強い時は 専門医に</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●長時間眠っても日中の眠気で仕事・学業に支障がある場合は、専門医に相談。</li> <li>●自動車の運転に注意。</li> </ul> 
<p>⑤ 光の利用で良い睡眠</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>●目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン。</li> <li>●夜は明るすぎない照明を。</li> </ul> 	<p>⑪ 睡眠薬の代わりの 寝酒は不眠のもと</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●睡眠薬代わりの寝酒は、深い睡眠を減らし夜中に目覚める原因となる。</li> </ul> 
<p>⑥ 規則正しい3度の食事 規則的な運動習慣</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>●朝食はこころと身体が目覚めに重要。夜食はごく軽く。</li> <li>●運動習慣は熟睡を促進。</li> </ul> 	<p>⑫ 睡眠薬は医師の 指示で正しく使えば 安全</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●一定時刻に服用し就床。</li> <li>●アルコールとの併用をしない</li> </ul> 



■ 長寿科学振興財団 健康長寿ネット「高齢者睡眠障害の治療」

<https://www.tyojyu.or.jp/net/byouki/seishinshikkan/suiminshogai-chiryu.html>

GREEN  
CARE  
FORUM  
online

2023年医療介護デジタル化”元年”

参加無料

お申込は  
こちら▼

医療DXとは？ 介護現場はどう変わる!?

2023年2月24日(金) 15:00～16:30



私たちグリーンケア取扱店に、お気軽にお問い合わせください。



きぬせん福祉用具研究会

千葉県船橋市海神四丁目9-18

連絡先：047-433-1012 FAX：047-433-1034

mail：info@kinusen.net

URL：https://kinusen.net

