特別養護老人ホーム　碧山荘　御中

交換回数削減
（夜間安眠について）

Livedo | 株式会社リブドゥコーポレーション

ライフケア営業本部　広島営業所
営業：福増 雄基
リフレサポーター：清水 美智子

交換回数の考え方

リフレは**ご利用者様の快適性と、**

職員様のご要望や課題に沿った交換回数をご提案致します。

5 回以下 ← 平均 約5回 → **5 回以上**

少ない交換回数を考えるきっかけ

ご利用者様の睡眠の質向上

スキンケアも大切に

職員様の業務改善策

ご利用者様との時間を創出
廃棄ゴミの量削減
排泄ケアコスト削減

感染症対策・災害対策

人員不足や
商品管理の視点

多い交換回数を考えるきっかけ

肌の健康観察・こまめな体位交換

褥瘡の心配がある方

お部屋での様子の確認

ベッドや椅子からのズレ落ち

【平均交換回数】

病院	特養	老健
4.6回	5.2回	5.4回

交換回数削減のご提案

おむつの交換回数削減は質の良いケアに繋がります。



・夜間安眠

・介護環境改善

でも、こまめに交換しないと
肌トラブルの原因に…



リフレなら、豊富なラインナップで交換回数の削減を実現！

例えば…

高拡散＋お肌にやさしい
一晩中モレ安心のパッド



大きいパッドと使えて
夜間のモレを防ぐパンツ

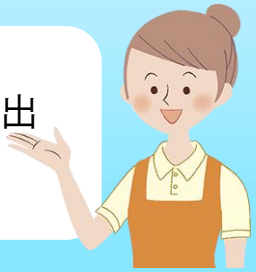


リフレが成功をサポートいたします。この機会に、チャレンジしてみませんか？

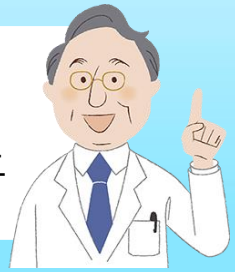
睡眠の質向上
交換の負担軽減



個別ケア時間の創出
業務負担軽減



経営コスト削減
顧客満足度向上



交換回数削減の目的とは？

交換回数削減を取り組む際には、様々な理由や目的がございます。
リフレでは３つのポイントから交換回数削減をご提案したいと考えております。
ご利用者様のお肌の状態･快適性を意識しながら、貴施設･病院にあった無理のない
紙おむつ選び&交換回数を一緒に検討していきたいと考えております。

※治療中の方やアレルギー･皮膚トラブルが多い方にはお勧めしない場合がございます。予めご了承下さい。

交換回数削減の目的

ご利用者様の睡眠の質向上

スキンケアも大切に

職員様の業務改善策の一つとして

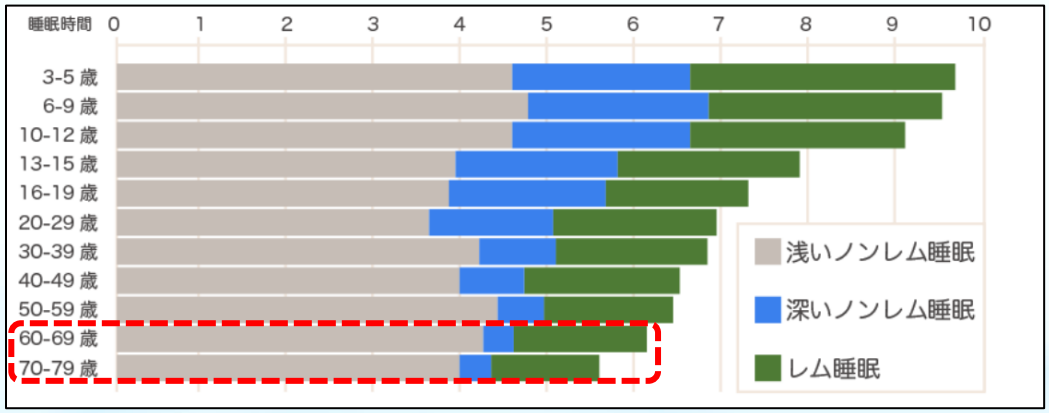
ご利用者様との時間を創出
廃棄ゴミの量削減
コスト削減

感染症対策・災害対策の一つとして

人員不足や
商品管理の視点

夜間安眠について

ご利用者様の夜間の睡眠の重要性について考えてみましょう。



出展:独立行政法人 国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所　ＵＲＬ

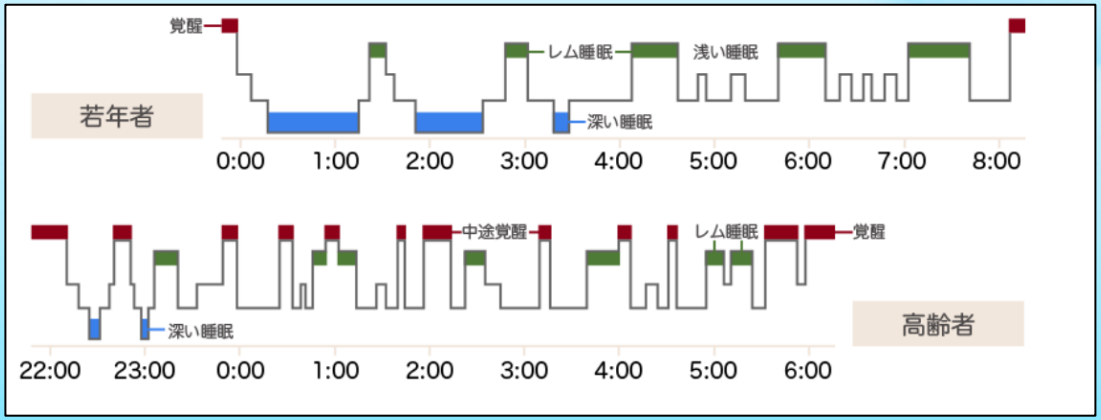
身体の眠り
レム睡眠

脳の眠り
ノンレム睡眠

ノンレム睡眠の時間が高齢者になると減少傾向です。レム睡眠も年齢とともに減少します。夜間安眠する事で、ホルモンの働きを整え身体の回復力にもつながります。

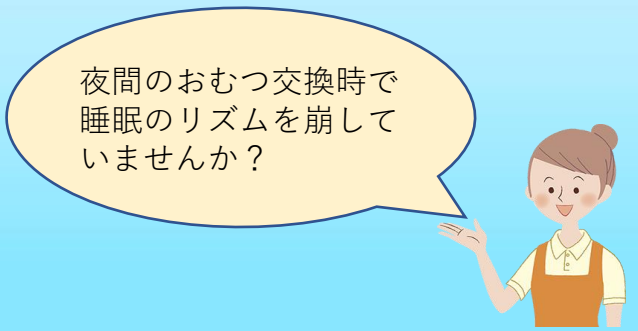
【夜間の睡眠パターン】

睡眠⇔覚醒のリズム、休息と活動のバランスが大切です。



参考資料:独立行政法人 国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所

高齢になると深い睡眠が減少し、中途覚醒が増えていきます。



夜間安眠について

夜間安眠に伴って分泌される、大切なホルモンとその働き

①成長ホルモン(GH)

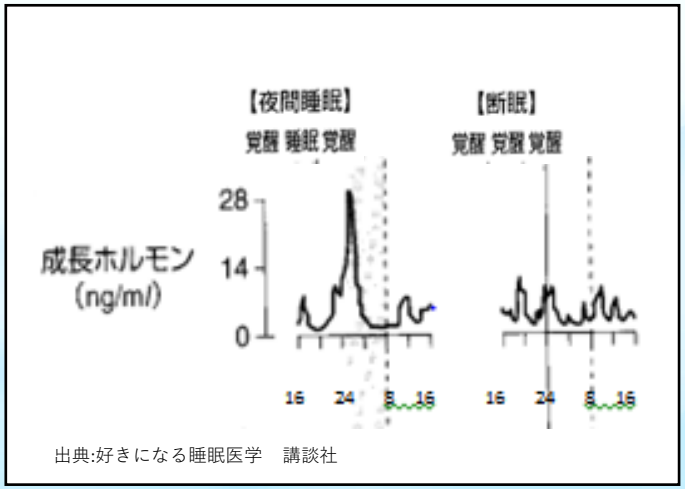
夜間の十分な睡眠で体内の状態が一定に保たれ(ホメオスタシス)、成長ホルモンの分泌を促します。

成長ホルモン(GH)は**筋肉などのタンパク質の合成**を促進します。

筋肉量
発達と維持

お肌の修復

血液中の
電解質の調整



出典:好きになる睡眠医学　講談社

②抗利尿ホルモン(ADH)

腎臓での水の再吸収を増加させる

夜間睡眠中に作られる尿を少なくする働きをもつホルモン

利尿を抑える

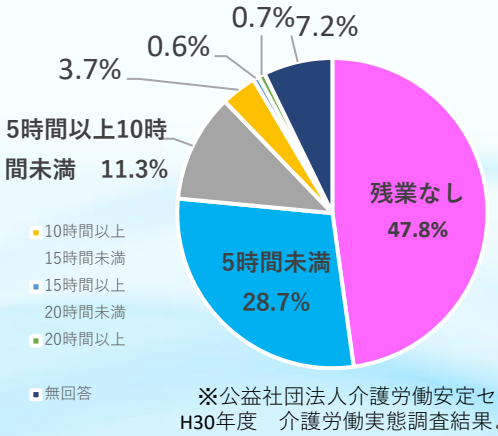
夜間に十分な睡眠をとることで、皮膚や体の回復に必要なホルモン(成長ホルモン)の分泌が促され、利尿を抑えます(抗利尿ホルモン)。

職員様の業務改善の傾向

介護職員(正規職員)の平均残業時間

2018年

平均残業時間2.1時間/週



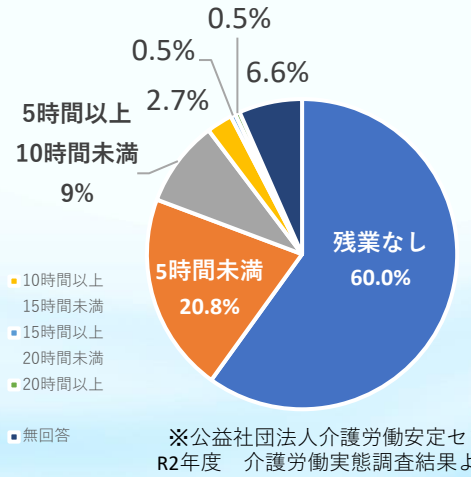
※公益社団法人介護労働安定センター
H30年度　介護労働実態調査結果より参照

36分減少！

残業率減少！

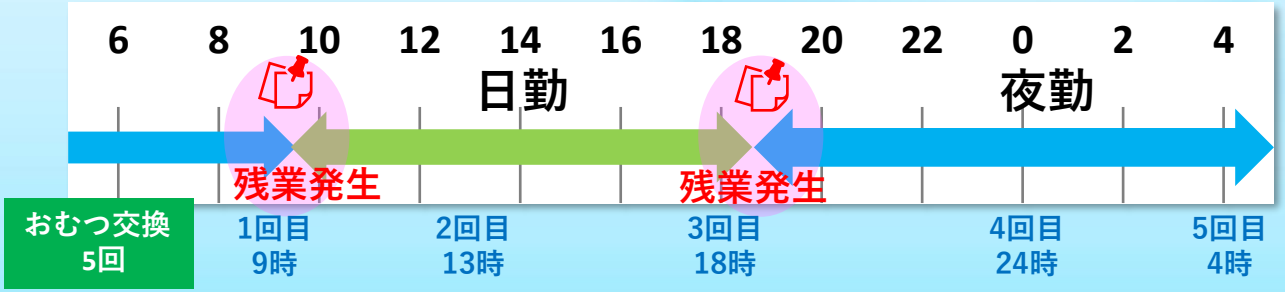
2021年

平均残業時間1.5時間/週



※公益社団法人介護労働安定センター
R2年度　介護労働実態調査結果より参照

●例えば･･･２交代制の場合



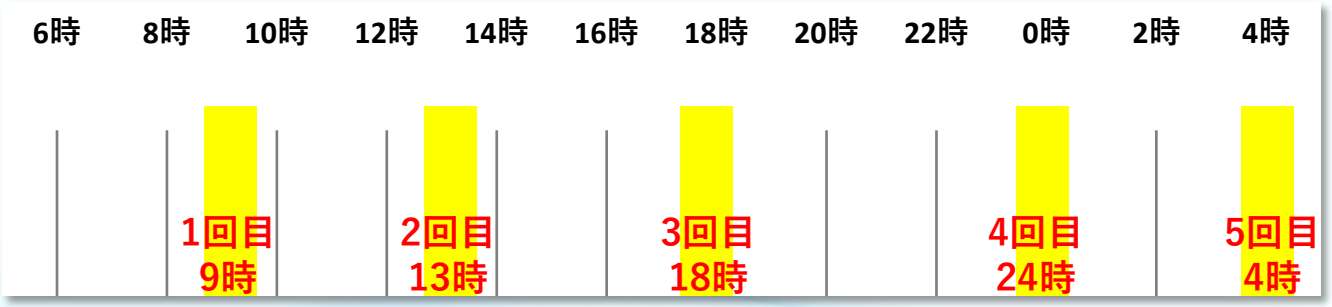
●3年前と比較すると残業なく帰宅できている方が多い傾向にあります。

●残業なしの比率が100％になるよう、使用する紙おむつの種類や
当て方の見直しなど工夫し業務改善につながるよう、一緒に考えていきましょう。



職員様の業務改善の一つとして

●5回交換：交換時間例

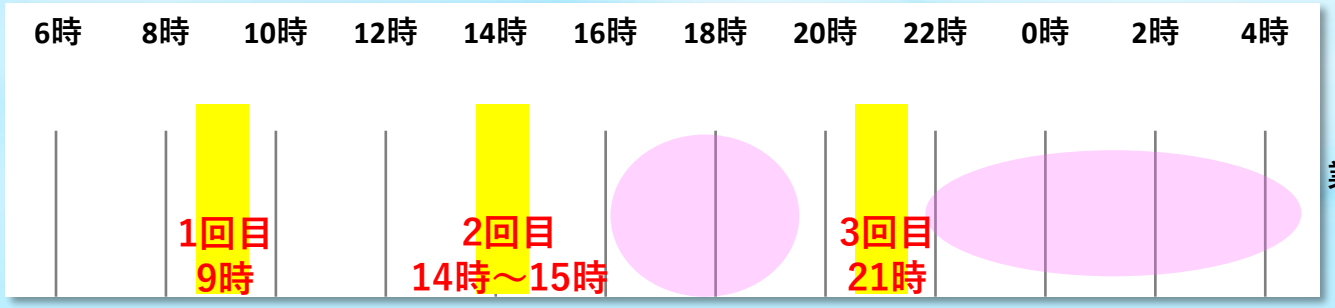


介護職員(正規職員)の平均残業時間は

平均残業時間1.5時間/週

※令和２年度介護労働実態調査
介護労働者の就業実態と就業意識調査
結果報告書より参照

●3回交換：交換時間例



紙おむつの交換回数を見直し、
他の業務に時間を当てることで
業務改善に取り組むチャンスです。

交換回数・方法などを見直し
職場環境を改善していきましょう

申し送り時間なども
余裕を持って行えます

職員様が少ない時間帯
少しでも業務負担減に



感染症・災害時の対策一つとして



感染症・災害時の排泄ケアは単なる排泄の問題だけではありません。
衛生面の問題や被災中の入居者様・職員様のストレスにも繋がります。
予め、現在使用している紙おむつや交換回数・パターンを整理し備えておきましょう。
排泄ケアの時間削減だけでなく、物理的な接触機会を減らすことによって感染リスクの低減や緊急時の人員不足の際の排泄ケア対応にもつながります。

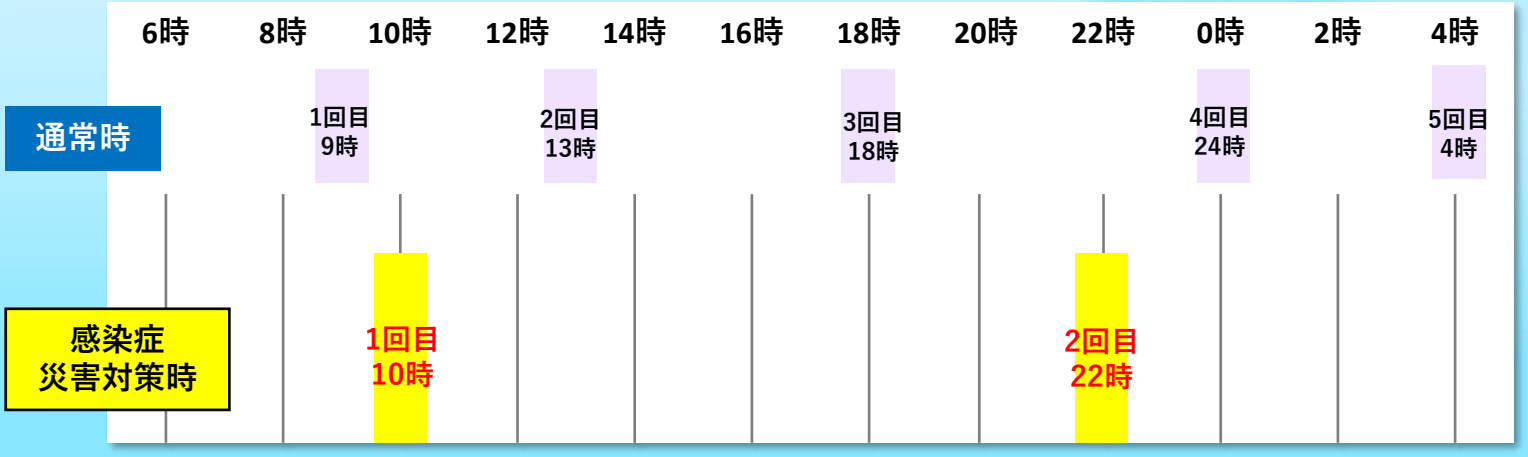
【排泄ケアの確認項目】

- ☑ **排泄ケア備蓄品の管理・運営の確認**
- ☑ **非常事態の際の業務(排泄ケアパターン)について共有している**
- ☑ **定期的に避難訓練や備えのためのミーティングを おこなっている**

交換回数を削減することで
排泄ケアに使用する備品
の削減にもつながります。



【交換回数削減例】





ご相談下さい

3回交換のケース例

※尿量には個人差があります。

尿量が多い方

朝・昼はお肌にやさしい
パッド、夜は最高吸収量の
パッドを使い分けて

朝昼 夜間



6時 8時 10時 12時 14時 16時 18時 20時 22時 0時 2時 4時

1回目 ハイパースキンプロ プレミアム

2回目 ハイパースキンプロ プレミアム

3回目 スピードキャッチパッド ウルトラ

お肌へのやさしさ

排尿回数が多くお肌への
不安がある方におススメです

朝昼 夜間



6時 8時 10時 12時 14時 16時 18時 20時 22時 0時 2時 4時

1回目 スピードキャッチ パッド

2回目 スピードキャッチ パッド

3回目 ハイパースキンプロ プレミアム

尿量が普通の方

朝昼 夜間



6時 8時 10時 12時 14時 16時 18時 20時 22時 0時 2時 4時

1回目 サラケアパッド ワイドロングライト

2回目 サラケアパッド ワイドロングライト

3回目 スピードキャッチ スーパー

4回交換のケース例 ※尿量には個人差があります。

尿量が多い方

スピードキャッチパッド
をメインで使い分けます

朝昼 夜間



6時	8時	10時	12時	14時	16時	18時	20時	22時	0時	2時	4時
1回目				2回目		3回目					4回目
スピードキャッチパッド				スピードキャッチパッド		スピードキャッチパッドウルトラ					スピードキャッチパッド

お肌へのやさしさ

朝昼 夜間



6時	8時	10時	12時	14時	16時	18時	20時	22時	0時	2時	4時
1回目				2回目		3回目					4回目
サラケアパッドビッグ				サラケアパッドビッグ		ハイパースキンプロプレミアム					サラケアパッドビッグ

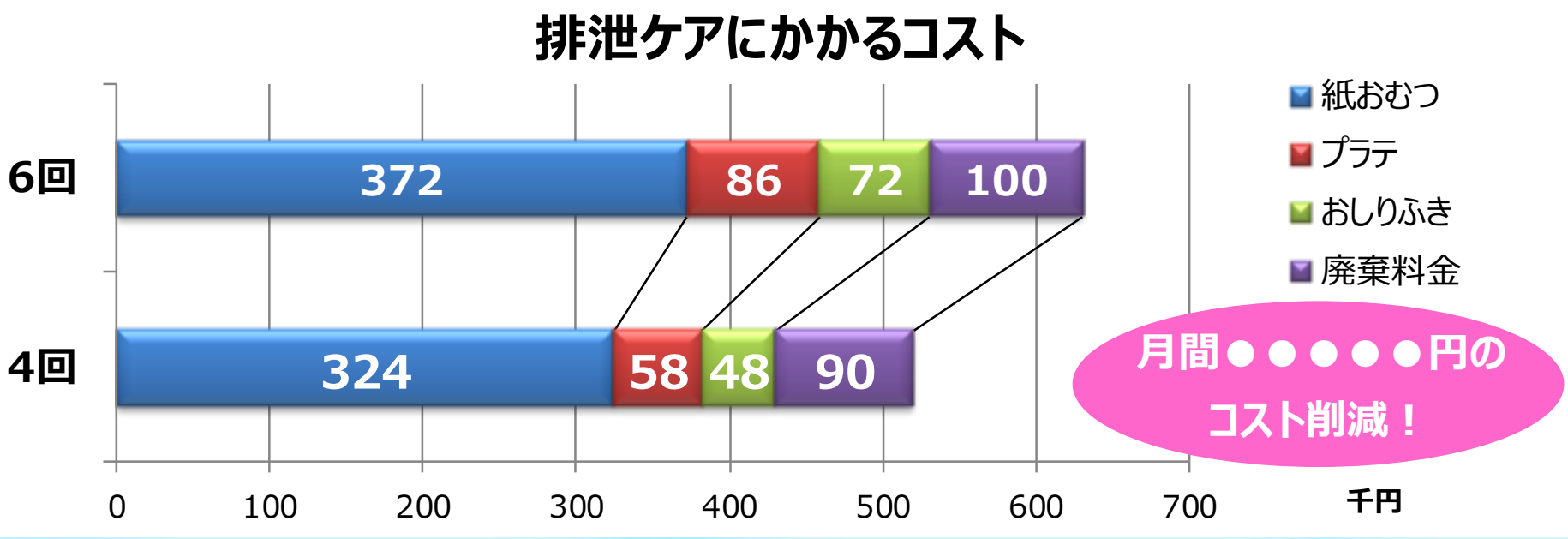
尿量が普通の方

朝昼 夜間



6時	8時	10時	12時	14時	16時	18時	20時	22時	0時	2時	4時
1回目				2回目		3回目					4回目
サラケアパッドワイドロングライト				サラケアワイドロングライト		スピードキャッチ					サラケアパッドワイドロングライト

排泄ケアにかかるコスト

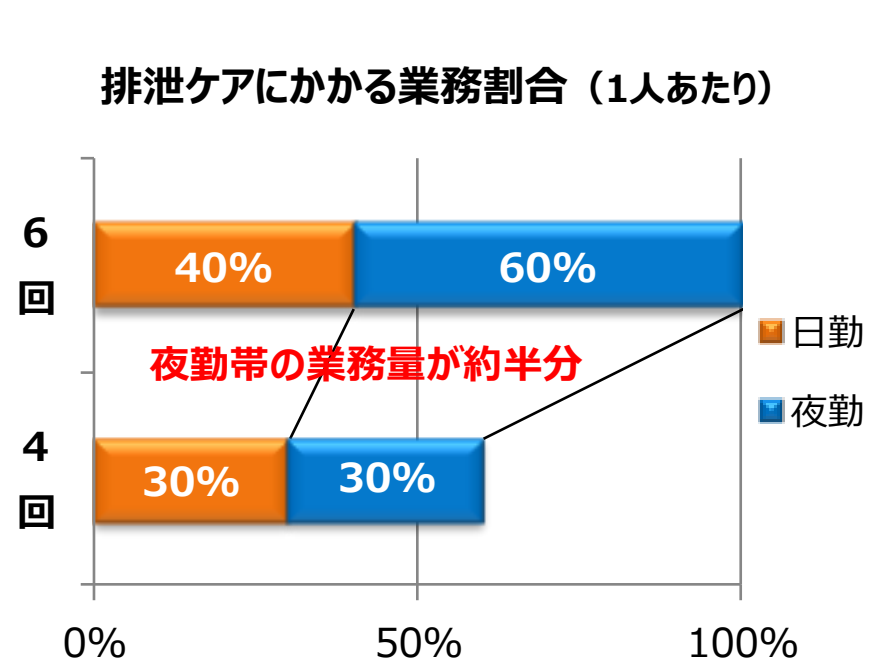


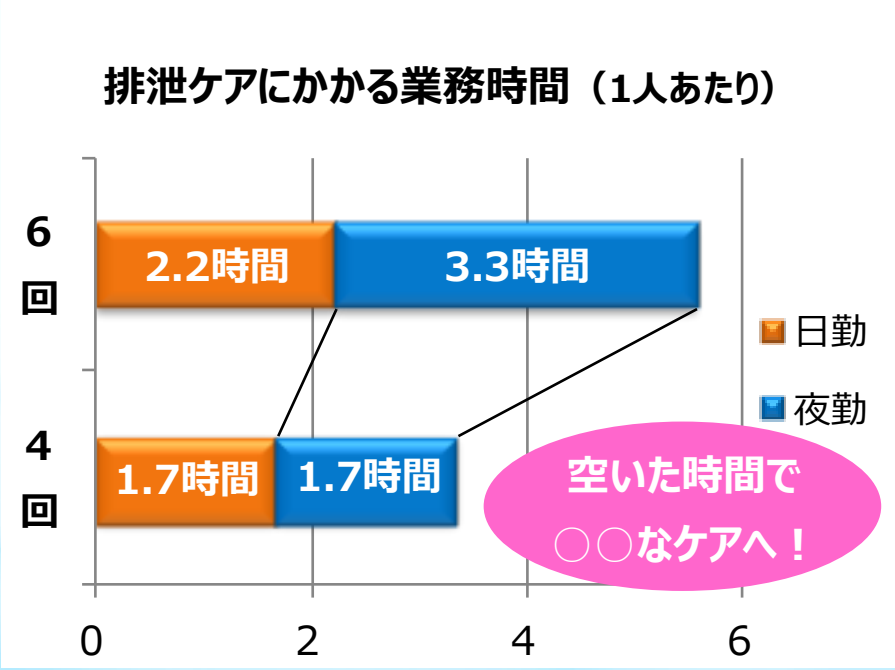
日勤交換回数	夜勤交換回数	1人あたりのおむつ代/日	廃棄コスト（月間）	失禁者数
4 回	2 回	310 円	¥100,000	40 名
3 回	1 回	270 円	¥90,000	

プラテコストの内訳		おしりふきコストの内訳	
おむつ交換時の使用枚数	1枚当たりのコスト	おむつ交換時の使用枚数	1枚当たりのコスト
2 枚	6 円	2 枚	5 円

トータル交換回数	おむつコスト（月間）	プラテコスト（月間）	おしりふきコスト（月間）	コスト合計
6回	¥372,000	¥86,400	¥72,000	¥630,400
4回	¥324,000	¥57,600	¥48,000	¥519,600

排泄ケアにかかる業務時間





日勤交換回数	夜勤交換回数	1回当たり交換時間
4 回	2 回	5 分
3 回	1 回	5 分

スタッフ人数		失禁者数
日勤（人）	6	40 名
夜勤（人）	2	

トータル交換回数	1日あたりの日勤おむつ交換業務	日勤帯に職員一人がおむつ交換にかかる時間	1日あたりの夜勤おむつ交換業務	夜勤帯に職員一人がおむつ交換にかかる時間
6回	13.3 時間	2.2 時間	6.7 時間	3.3 時間
4回	10.0 時間	1.7 時間	3.3 時間	1.7 時間

ご清聴ありがとうございました！

その人らしく、快適に過ごして頂くために、
おむつの選定は非常に重要な役割をします。

ひとりひとりに合ったおむつを選んで頂けるように
今後も㈱リブドゥコーポレーションはサポートして
いきたいと思います。

★Livedo-Vision2030特設サイト
（https://www.livedo.jp/lv2030/）を開設しました。
★おむつの当て方動画はこちらからご確認頂けます。
https://www.refre.livedo.jp/detail/139/
★介護にプラスLive＋Do
https://live-plus-do.com/



排せつケア　個人カルテ

氏名　　様	性別　男・女	生年月日	計画作成日　　年　月　日
ご本人の希望			
ご家族の希望			
ご本人や周囲が困っている内容			

◆本人の健康状態・受診などの状況

①身体の状態	【身長】　　cm　【体重】　　kg【介護度】
②性格	
③生活史・趣味	
④認知症について	□あり　□なし　（　　）
⑤病名	
⑥既往歴	
⑦服薬	

◆本人の基本動作・生活状況

ADL	麻痺など	自立・一部・半介助・全介助	入浴の頻度		□ 週に　回	一般浴
	寝返り	自立・一部・半介助・全介助			□ 週に　回	機械浴
	起き上がり	自立・一部・半介助・全介助			□ 週に　回	全身清拭
	座位保持	自立・一部・半介助・全介助	皮膚の状態	褥瘡有無	□無　□有（　　）	
	立位保持	自立・一部・半介助・全介助		乾燥	□無　□有（　　）	
	歩行	自立・一部・半介助・全介助		掻痒感	□無　□有（　　）	
	移乗	自立・一部・半介助・全介助		赤み	□無　□有（　　）	

【特記事項】

◆食事

歯の状況	□自歯あり	□自歯なし	□総入れ歯	□局部入れ歯（　　）	
食事場所	□食堂	□居室ベッド上	□その他		
食事内容	□普通食	□やわらか食	□刻み食	□ミキサー食	□経管栄養
摂取量	□多い	□普通量	□少ない	摂取にかかる時間　～　分	
咀嚼の状況	□問題ない	□少々噛みにくい	□噛みにくい（　　）		
嚥下	□問題ない	□嚥下しにくい	□嚥下障害あり（　　）		
食べる時の介助	□自力摂取	□一部介助	□半介助	□全介助	
水分摂取	□	□			

【特記事項】

◆コミュニケーション

視覚	□特に問題ない	□見えにくい	□見えない　（左・右・両方）
		□眼鏡などを使用している　□眼鏡などを使用していない	
聴覚	□特に問題ない	□聞こえにくい	□聞こえない　（左・右・両方）
		□補聴器などを使用している　□補聴器などを使用していない	
意思の疎通	□理解できる	□ほぼ理解できる	□あまり理解できない　□理解できない

◆福祉用具

□ポータブルトイレ	□車椅子	□杖	□歩行器	【特記事項】
□電動ベッド	□介護食器	□	□	
□	□	□	□	

◆排泄ケア情報　※多職種で共有・協働

排尿状況	排尿の場所	日中	□トイレ	□尿器	□ポータブルトイレ	□おむつ
		夜間	□トイレ	□尿器	□ポータブルトイレ	□おむつ
	パッド・おむつの使用		□なし	□時々使用	□夜間使用	□終日使用
	カテーテルの使用		□なし/自己導尿	□導尿（要介助）	□尿道留置カテーテル	
下部尿路機能	尿意の自覚		□あり	□なし	□不明	
	尿失禁		□あり　□なし タイプ→　□腹圧性　□切迫性　□溢流性　□機能性　□排出障害			
	24時間排尿回数		□0～2回	□3～5回	□6～8回	□9回以上
	平均1回排尿量		□300ml以上	□200～299ml	□100～199ml	□～99ml
	残尿量		□～49ml	□50～99ml	□100～199ml	□200ml以上
排便状況	排便の場所	日中	□トイレ	□差し込み便器	□ポータブルトイレ	□おむつ
		夜間	□トイレ	□差し込み便器	□ポータブルトイレ	□おむつ
	便意の自覚		□あり	□なし	□不明	
	便失禁		□あり	□なし		
	排便の形状・量					
	使用中の下剤					

※下記の表に使用しているおむつ（アウター名、パッド名）をご記入し、交換時間に印をつけましょう。

交換時間		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
アウター	①																							
	②																							
インナー他	①																							
	②																							
	③																							
	④																							

【特記事項】　※おむつの使用方法や選定理由、身体特徴があれば記入。

排尿日誌

正確な排尿・排便パターンを知るためには、最低3日間記録します。

名前 ：　　起床時間 ：

目的 ：　　年齢 ：　　就寝時間 ：

	時間 排尿や尿意など	月　日（　）		月　日（　）		月　日（　）		備考
		排尿（ml）	摂取(ml)	排尿（ml）	摂取(ml)	排尿（ml）	摂取(ml)	
例	0:00	150　便付着	お茶 50ml					
1	0:00							
2	1:00							
3	2:00							
4	3:00							
5	4:00							
6	5:00							
7	6:00							
8	7:00							
9	8:00							
10	9:00							
11	10:00							
12	11:00							
13	12:00							
14	13:00							
15	14:00							
16	15:00							
17	16:00							
18	17:00							
19	18:00							
20	19:00							
21	20:00							
22	21:00							
23	22:00							
24	23:00							
計		回 ml	ml	回 ml	ml	回 ml	ml	

【Memo】

Livedo | 株式会社リブドゥコーポレーション

排尿日誌（昼間・夜間）

正確な排尿パターンを知るためには、最低3日間記録します。

日付 ：　　起床時間 ：

名前 ：　　年齢 ：　　就寝時間 ：

	起床から就寝まで					就寝から起床まで				
	時間 排尿や尿意など	排尿量 (ml)	尿意	失禁量 (g)	備考 水分摂取量や衣類交換など	時間 排尿や尿意など	排尿量	尿意	失禁量	備考 水分摂取量や衣類交換など
例	5:50	125	✓	パッド30	パッド交換					
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
計	昼間の排尿量			昼間の失禁量		夜間の排尿量			夜間の失禁量	
	ml			ml		ml			ml	

【昼間】　　【夜間】

Livedo | 株式会社リブドゥコーポレーション

排便・排尿日誌

正確な排尿・排便パターンを知るためには、最低3日間記録します。

日付 ：　　起床時間 ：

名前 ：　　年齢 ：　　就寝時間 ：

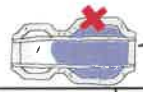
	時間 排尿や尿意など	排便量	排尿量	失禁量	飲水量		備考
					内容	量（ml）	
例	5:50	なし	150	50	お茶	50	我慢が出来なかった
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
計		回 ml	回	回 ml		回 ml	

【Memo】

Livedo | 株式会社リブドゥコーポレーション

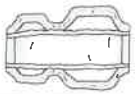
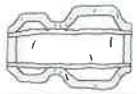
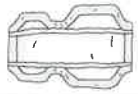
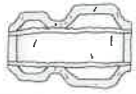
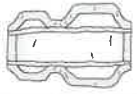
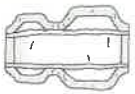
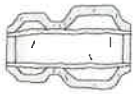
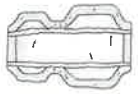
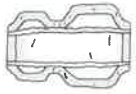
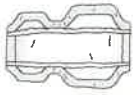
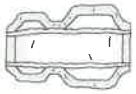
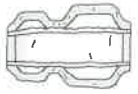
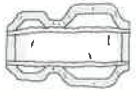
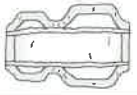
株式会社リブドゥコーポレーション

リフレモニター記録用紙



ぬれている部分を塗りつぶして下さい。
モレ部分に×を記入

様

交換時間	:	:	:	:	:	備考
使用アウター						
使用パッド						
/ ( )						総尿量 / 排便回数 / 総飲水量
	アウターへのモレ あり ・ なし 更衣が必要なモレ あり ・ なし スキントラブル あり・なし ( ) 排便（性状） あり・なし ( )	アウターへのモレ あり ・ なし 更衣が必要なモレ あり ・ なし スキントラブル あり・なし ( ) 排便（性状） あり・なし ( )	アウターへのモレ あり ・ なし 更衣が必要なモレ あり ・ なし スキントラブル あり・なし ( ) 排便（性状） あり・なし ( )	アウターへのモレ あり ・ なし 更衣が必要なモレ あり ・ なし スキントラブル あり・なし ( ) 排便（性状） あり・なし ( )	アウターへのモレ あり ・ なし 更衣が必要なモレ あり ・ なし スキントラブル あり・なし ( ) 排便（性状） あり・なし ( )	cc / 回 / cc
	尿量 g	尿量 g	尿量 g	尿量 g	尿量 g	
/ ( )						備考 総尿量 / 排便回数 / 総飲水量
	アウターへのモレ あり ・ なし 更衣が必要なモレ あり ・ なし スキントラブル あり・なし ( ) 排便（性状） あり・なし ( )	アウターへのモレ あり ・ なし 更衣が必要なモレ あり ・ なし スキントラブル あり・なし ( ) 排便（性状） あり・なし ( )	アウターへのモレ あり ・ なし 更衣が必要なモレ あり ・ なし スキントラブル あり・なし ( ) 排便（性状） あり・なし ( )	アウターへのモレ あり ・ なし 更衣が必要なモレ あり ・ なし スキントラブル あり・なし ( ) 排便（性状） あり・なし ( )	アウターへのモレ あり ・ なし 更衣が必要なモレ あり ・ なし スキントラブル あり・なし ( ) 排便（性状） あり・なし ( )	cc / 回 / cc
	尿量 g	尿量 g	尿量 g	尿量 g	尿量 g	
/ ( )						備考 総尿量 / 排便回数 / 総飲水量
	アウターへのモレ あり ・ なし 更衣が必要なモレ あり ・ なし スキントラブル あり・なし ( ) 排便（性状） あり・なし ( )	アウターへのモレ あり ・ なし 更衣が必要なモレ あり ・ なし スキントラブル あり・なし ( ) 排便（性状） あり・なし ( )	アウターへのモレ あり ・ なし 更衣が必要なモレ あり ・ なし スキントラブル あり・なし ( ) 排便（性状） あり・なし ( )	アウターへのモレ あり ・ なし 更衣が必要なモレ あり ・ なし スキントラブル あり・なし ( ) 排便（性状） あり・なし ( )	アウターへのモレ あり ・ なし 更衣が必要なモレ あり ・ なし スキントラブル あり・なし ( ) 排便（性状） あり・なし ( )	cc / 回 / cc
	尿量 g	尿量 g	尿量 g	尿量 g	尿量 g	