

## ～睡眠と認知機能の研究成果を導入～ 有料老人ホーム「グランフォレスト 学芸大学」を新設

住友林業のグループ会社で、有料老人ホームの運営を行う株式会社フィルケアは、来年2月に有料老人ホーム「グランフォレスト 学芸大学」の開設を予定しており、9月1日より入居募集を開始いたします。

本施設は新しい試みとして、入居者の心身の健康を向上させるため、当社筑波研究所の研究成果である、「睡眠の質を向上する室内空間」と「認知機能の改善を意識した庭」を取り入れています。また、住友林業オリジナルのBF構法を活用することで、壁の少ない広々とした空間を実現しています。



介護現場では、入居者の昼夜逆転などの生活リズムの乱れにより夜間の徘徊が起こるなど、睡眠に関わる問題があると言われていました。また認知症の方は部屋にこもりがちになり、一層認知を悪化させる傾向にあるという課題もあります。そこで、当社の筑波研究所の研究成果を導入し、入居者がしっかりと睡眠をとって生活リズムを整えることができる居室空間と、自宅で暮らしていた時と同じように気軽に屋外に出ることで認知機能の改善が期待できる庭の提案にいたしました。

室内空間については、木の内装と間接照明の組み合わせが副交感神経の働きを高めてリラックス状態を導き、睡眠の質の改善や疲労の軽減に繋がる効果がある、という研究成果を全室に反映。壁をはじめ、内装に木質部材を有効に配置すると共に、室内の照明の明るさや色、点灯・消灯の時間等の調整を行うことで、入居者がリラックスし、入眠できる環境を整えています。本研究は、大阪市立大学大学院医学研究科と検証を行い、医学的エビデンスを得たもので、2015年12月発行の「日本補完代替医療学会誌」にも掲載されております。

庭については、木や緑に触れることで過去の記憶や出来事を思い出したり、植物に触れながら手先を動かすなどの刺激を受けることで認知機能を改善し、進行を遅らせる効果が期待できるという研究内容を導入。生き生きと笑顔で毎日を過ごせるよう「花笑み(はなえみ)の庭」と題し、外に出やすい動線の工夫や、植栽の種類や配置を考慮した外構計画としています。また、庭の木や花を使ったレクリエーションを併せて行うことで、四季の変化を感じ、入居者の生活リズムの改善につながることを期待できます。庭の外構と植栽の施工は、住友林業緑化(株)が担当。住宅や都市の緑化で培った技術を活かし、限られた敷地で四季を感じられる心地よい空間を実現します。

さらに、今期より当社グループの有料老人ホームに導入を開始した、ICT見守りシステムも引き続き採用。入居者の健康と安全を常に見守る体制を整えています。

建築については、中大規模木造建築物を手掛ける、住宅事業本部木化営業部が設計と施工を担当。当社グループが戸建注文住宅で培ったノウハウを活かし、木質床材や木製建具を取り入れた木の温もりを感じられる空間と、自宅と同じようにくつろげる居室を提案します。入居者が集う食堂には、高級感のあるオーク材を活用した木質フロアを使用。また、転倒時の安全と遮音性能にも配慮し、衝撃吸収性のある床下地を採用しています。

フィルケアでは、2019年3月期までに介護付老人ホームを現状の10施設から20施設に拡大を予定しており「グランフォレスト 学芸大学」は12施設目となります。

今後も住友林業グループは、当社グループならではの安心と充実のサービスで、入居者が快適に過ごせる空間を提案し続けると共に、豊かなシニアライフの創出に努めてまいります。

## 【参考資料】

### ■物件概要

物件名	: グランフォレスト 学芸大学
所在地	: 東京都目黒区五本木3-13-5
最寄駅	: 東急東横線「学芸大学」駅 徒歩6分
敷地面積	: 2,008.97㎡(607.71坪)
延床面積	: 2,832.37㎡(856.79坪)
構造	: 木造
竣工	: 竣工2016年12月
利用者定員数	: 64名
居室数	: 64部屋
月額(参考)	: 基本プラン約27万6千円(予定)

### ■筑波研究所の研究内容詳細とグランフォレスト学芸大学の特徴

#### ①居室

##### i. 睡眠の質を改善し、快適な睡眠へと導く居室環境

各居室は、快適な睡眠ができるよう、木の内装により照明からのブルーライトを吸収し、眠りにつきやすい空間としています。また、室内の照明機器は入居者の好みにより、睡眠30分前から徐々に照明が暗くなるおやすみタイマーや、起床30分前から徐々に明るくなるお目覚めタイマーを搭載。リモコン1つで睡眠にふさわしい最適な環境のコントロールが可能です。



筑波研究所による睡眠の質改善に関する本研究は、木の光学的特徴(青色波長成分を多く吸収する)を活かすことのできる一手法として、木を間接照明の反射板として利用する方法に着目し、「睡眠の質改善と疲労軽減効果」について医学的試験を実施したものです。

木の内装と間接照明の組み合わせは、就寝前に適したリラックスした状態の副交感神経に移行させる寝室環境をつくることができ、睡眠の質を改善し疲労を軽減に繋がるという結果が導かれています。尚、この研究成果は、ウッドデザイン賞2015奨励賞を受賞しました。

## ii. より手厚い介護を目指して、ICT見守りシステムを導入

ICT見守りシステムは、複数のベッドセンサー、人感センサーによる情報と、室内温度などの環境計測データを合わせ、それらのデータを収集・分析することができ、介護者がその情報をパソコンやスマートフォンで確認することで、入居者の“今”の様子を見守ることができます。

入居者の起床や離床などの状況を把握することは、転倒等によるケガや事故を未然に防ぐことにも繋がります。また、睡眠状態を管理することで、例えば昼間の睡眠時間が長く、夜徘徊してしまうような場合には夜間の睡眠の質を上げるために昼間の運動量を増やすなど、一人ひとりに合わせ生活習慣の改善に繋がれるとともに、フィルケアの理念である「家族のように寄り添う介護」を進めてまいります。

## ②外構

### i. 認知機能の改善を期待できる、高齢者施設向けに開発した「花笑み(はなえみ)の庭」を提案

フィルケアの施設では、入居者の皆様にご自宅で暮らしていた時と同じように気軽に屋外に出て、季節を感じ、緑に触れることで生き生きとした毎日を過ごしていただきたいと考えています。そこで筑波研究所と共同で入居者の方が利用しやすく楽しめる庭の開発を進め今回の提案に至りました。

花笑みとは“花が咲く”という意味と“花が咲いたような華やかな笑顔になる”という意味をもつ言葉で、思わず笑みがこぼれるような庭を提供したいという思いから「花笑みの庭」と名づけています。

### ◆花笑みの庭の7つのアイテム特徴

①みせる四 動線から見える場所に庭を設け、自然と視界に入ることによって屋外への興味を促します。

季

②めぐりの小 全体が把握しやすい小規模な庭で落ち着いて過ごしていただけます。

庭

③芽ぐみの 車椅子でも手の届く高さの花壇でラクに使い、また植物との距離が近づくことで目の悪い方でも楽しんでいただけます。

④ゆかりの 高齢者の方に馴染みの深い、古くから庭に植えられている植物や茶花として利用されている植物を多  
みどり く取り入れることで、過去の記憶や出来事を思い出して会話するきっかけとなり、周囲とのコミュニケー

ションを深めることに繋がります。

⑤みどりの名植物の名前がわかると親しみがわき、会話も弾みます。

札

⑥らくらくル 安全に屋外に出られることによって、庭に出ようという意欲が高まります。

ート

⑦お手入れ 庭に使いやすい水栓を設置することで、作業後の手洗いや水撒きなどに使えます。

水辺

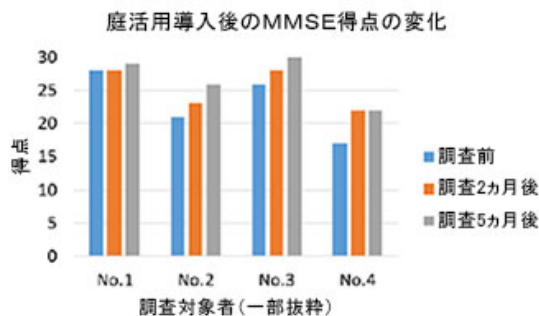


## ii 花笑みの庭と木の花レクを一緒に活用することで、認知機能の改善に期待

さらに同研究所が花笑みの庭の活用として、月1回庭にある植物を利用して行うレクリエーション、「木の花レク」を5ヶ月間継続して実施した結果、見当識が整うなど認知機能の改善が見られました。今後も引き続き検証を続けていきます。

「木の花レク」は、庭の木や花を使った、フラワーアレンジメントや、栽培したハーブや野菜を楽しむレクリエーション。庭で日ごろから楽しんでいる植物を利用することで四季の変化を身近に感じ、生活のリズムを整える効果が期待できます。尚、今後も認知症やADLの改善を狙った多彩なプログラムを開発していく予定です。

### ◆花笑みの庭活用後のMMSE得点の変化



※調査にてMMSEを使用。  
MMSE(ミニメンタルステート検査): 認知機能のスクリーニング検査。  
27~30点 正常範囲  
22~26点 軽度認知症の疑い  
21点以下 認知症の疑いが強い

### ◆「木の花レク」の様子



《リースに関するお問い合わせ先》

住友林業株式会社

コーポレート・コミュニケーション室 内藤・森永

TEL:03-3214-2270

《入居に関するお問い合わせ先》

株式会社フィルケア 開発部 向井

TEL:0120-546-366