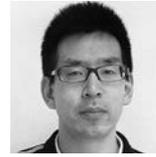


3 生活に意欲を持ち、 社会性を維持するための工夫

認知症対応型通所介護センターかさまグリーンハウスでは、平成21年7月より通常の通所介護から認知症対応型へと移行して以来、個別ケアや社会性の維持・向上に向けた支援を提供しています。



認知症対応型通所
介護センター
かさまグリーンハウス
生活相談員

大津 富三弘

事業所の概要

- 定員…12名/日
- 平均利用者数…11.2名(月平均)
- 平均介護度…2.64
- 7～9の小規模型デイサービス
- 職員体制
管理者 1名、生活相談員 1名
介護職員 3名
准看護師(機能訓練指導員兼務) 1名

学ぶ
ポイント

- ご利用者一人ひとりに担当がつき、個別に情報を集めることで、その人に最も適したケアを提供する
- ご利用者がそれぞれの役割を持ち、感謝の声を掛けられることによって意欲的な活動に結び付けられる

「ご利用者の存在を認める」コミュニケーションと支援

当デイでは、ご利用者の存在を認める行為として、「見る」「話す」「触れる」ことを常に意識しながらコミュニケーションを図っています。

ここでの「見る」行為とは、ご利用者に「自分のことを見てくれている」「自分のことを分かってくれている」「自分には存在価値がある」と感じていただくことを意味します。

「話す」行為では、ご利用者に対して目と目を合わせて会話することを常に意識し、始まりの挨拶から、一日の振り返りやお帰りの際の再会の挨拶に至るまで、コミュニケーションを通じて相手を大切な存在として認めていることを、常に伝えていきます。

「触れる」行為では、普段のケアの際もまずは腕や背中などといった感覚刺激の少ない部分に触れて、ご利用者を驚かせないように配慮しています。そうすることでご利用者は安心され、笑顔も増えます。また、ご利用者同士のかかわりにおいても、互いに触れ合う機会を設けることで自然と交流が図れるようになり、社会性の維持にもつながっていきます。

「見る」「話す」「触れる」の3つの行動を組み

合わせながら、ご利用者とのコミュニケーションを図るとともに、在宅生活を継続させるための訓練を行っています。

役割・生きがいを持っていただくことで 社会性の維持へつなげていく

当デイの機能訓練は、ご利用者が昔行っていた仕事や趣味について、ご家族やご本人との会話の中から情報を集めて計画・実行しています。活動を通して周囲の人から喜ばれたり感謝されることによって、それらがご本人の「役割」「生きがい」となります。生きがいを持つことで生活に対する意欲が向上し、さらに認知症の緩和、在宅生活の継続、社会性の維持へとつなげていきたいと考えています。



「心身機能」へのリハビリ・機能訓練の紹介

准看護師作成の個別機能訓練表を用いて、個々に合った機能訓練を行っています。ご本人やご家族から困難だと感じている行動・活動の情報をいただくことで、その方に一番合った機能訓練を見極め、支援に当たるように心掛けています。

こうち 巧緻訓練

目的

- 在宅生活を継続させるために指先を鍛えることで、「衣類のボタンの付けはずし」や「食事時の箸のスムーズな使用」などにつなげる
- 手指の細かい運動によって、脳の活性化を促し認知機能の低下を予防する

評価方法

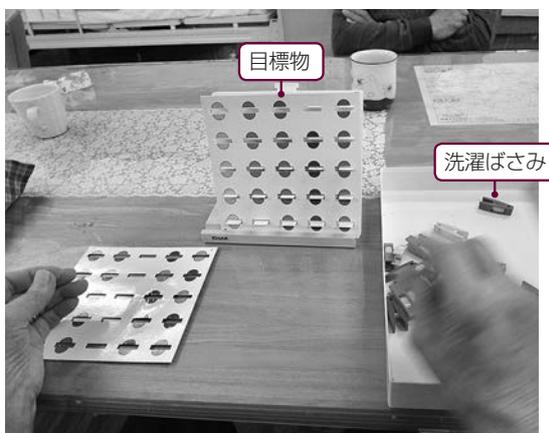
- 入浴時に衣類のボタンを自分で付けはずしできるかを確認
- 箸を使って食事をこぼさないように食べられるかを毎回確認
- 3ヶ月に一度評価をし、継続するか訓練内容を変更するかを計画・実行する

中重度認知症の方への工夫

- ご利用者の表情・バイタル・行動などを確認し、体調不良の兆しが見られるときは、無理強いしないようにする
- 長時間の訓練は逆効果になってしまう危険性があるため、約15分を目安に休憩を挟み、お茶菓子などを召し上がっていただきながら意欲を継続できるように配慮する
- デイへ来ることを「仕事」ととらえている方の場合は、その気持ちを尊重して「仕事のお手伝いをさせていただきますか」という言葉を掛けることで、「仕事」として訓練をスムーズに、意欲をもって行うことができている

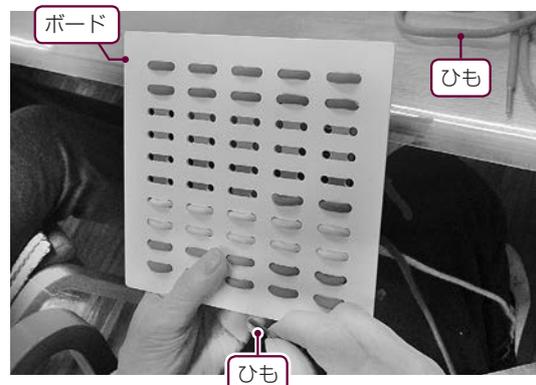
「指先ピンチ訓練」

指先に力を加え、狙いを定めた目標物を洗濯ばさみで挟む能力を向上させる訓練。



「ひも通し訓練」

ご利用者が昔行っていた趣味などを聞いて、訓練につなげる。裁縫や編み物が趣味だった人に対して、ひもをボードの穴に通す訓練を行うことで回想法をプラスし、認知症緩和・コミュニケーションを図る。



思考訓練

目的

集中力・判断力を養う

評価方法

見えやすい色・見えにくい色には個人差があるため、好きな色や思い出の色などについて楽しく会話しながら、色をどの程度識別できているかを確認し、レクリエーションの時間に行う「色識別ゲーム」*で終了までにかかった時間を計測して評価を行う

※「色識別ゲーム」…色を表す漢字を書いたカードを提示し、その文字の色を答えるゲーム。青字で書かれた「赤」という漢字や、赤字で書かれた「黄」など、漢字の表す色と文字の色が異なるものがある。二つ同時のことを考えることで、脳の活性化を図る

中重度認知症の方への工夫

- 色の識別は疲労感が生まれやすいので、10～15分おきに様子を見ながら休憩を取りつつ、訓練を行う
- 訓練で使用する道具は、ご利用者が認識しやすい赤や青などの原色を使用する
- 最初の段階では小さいボードで少ない数から始め、職員が付いて一緒に数字や形を探すようにする。使用する色も、見分けやすい組み合わせのものを中心にする
- 簡単な単語を用いて、毎回ルール説明を行う

「数字合わせパズル」

ボードの数字（1～50または100）に同じ数字のマグネットを合わせる。最初は数も少なくボード上の数字の並びも順序通りにし、次第に数を増やして数字の並びもランダムにするなど、ご利用者のレベルによって難易度を変化させる。同じ数字を目で追うことで自然と手も動き、1つの数字を探すことで集中力が高まる。

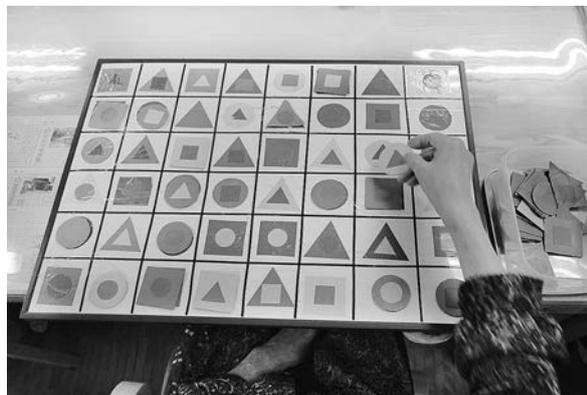
慣れてきたら、時間を計りながら「すべての数字をボードに並べることができるか」声かけを行ったり、複数人で誰が一番早く並べられるか競争することで、競争心や訓練への意欲を促す活動へとつなげる。



「カラーパズル」

ボードにパネル（丸・四角・三角など）を貼り付け、同じ形・色のマグネットを合わせる。色や形の識別を判断することにより、物の判断力を養う。

見えやすい色と見えにくい色をさまざまなパターンで組み合わせ、訓練を行っている（視力の弱いご利用者に質問したところ、黄色と緑の組み合わせは見えやすいが、青と緑の組み合わせは見えにくいとのことだった）。



視知技能訓練 (認知能力・集中力の維持・向上)

ご利用者本人が在宅生活で困っている行為や行動を見極めるために、ご本人やご家族に聞き取りを行ったり、ケアマネジャーから情報を収集しています。得た情報を基に、各ご利用者に合った訓練の計画を立て、ご本人ごとに訓練内容を伝えて実施していきます。

目的

- 認知能力・集中力の維持・向上を図り、認知症の進行予防につなげる
- 手指先の細かい運動を行うことによって、「物をつかむ力」「ドアノブをひねる力」「衣服着脱時のボタンの付けはずし」「食事時の箸の使用」など、在宅生活において必要な行為ができるようにする

評価方法

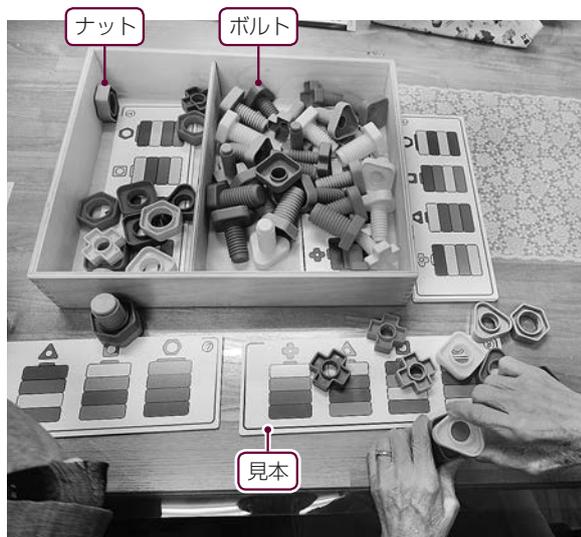
ドアの開閉ができるか、ボタンの付けはずしができるかなど、機能訓練指導員が施設内での生活行為を評価する（訓練内容が合っていない場合は見直しを行い、再度訓練内容を立て直す）

中重度認知症の方への工夫

「地図パズル」などの訓練に使用する道具を、回想につなげる手段としても活用する。昔、行ったことのある場所やそこの思い出などについて記憶を引き出していき、コミュニケーションを取りながら行う

「ねじ回しブロック」

さまざまな形・色のボルトとナットを、見本の通りに組み合わせる。認知能力や集中力を養うほか、「手首を回す」「ひねる」などの動作を行うことで、「ドアを開ける」「水道の蛇口をひねる」などといった日常生活に必要な動作を訓練する。



ねじ回しブロック

「地図パズル」

都道府県の形がピースになっており、地図の通りに形や場所を組み合わせる。1つひとつのピースを触って形を確かめたり、場所を考えながら組み合わせる。物に触れることによって脳へ刺激が伝わり、また組み合わせる場所を探すことによって自然と目が動いて脳の活性化にもなり、認知症の進行予防にもつながっていく。

下半身の機能訓練

転倒防止・つまずき防止のために、ゴムバンドを使って足を上げるなど、体を動かす運動を行う。中重度の方には、より馴染み深い道具としてタオルを用いる場合もある。童謡や昭和の名曲などをBGMにし、またご利用者同士で互いの動きが見えやすいように輪になって行うことで、自然と体が動きやすい状況をつくる。



ゴムバンドを使った訓練

「活動」へのリハビリ・機能訓練

在宅での生活を継続させていくためには、その方の生きがいや役割を持ち続けていくことが大切なことだと考え、生活に意欲が持てるよう、下記のリハビリ機能訓練を行っています。

趣味を用いた機能訓練

目的

目標を立てることにより、ご本人がデイサービスを利用する楽しみや、生活の一部として自分の役割がある意欲を持っていただけるようにしている

〈裁縫や編み物を趣味としていたご利用者の場合〉

実際に裁縫道具を用意し、利用時に行っていただく。その際に、「何を作るか」「いつまでに完成させるか」「一日の作業目標」など、1つの作品を完成させるまでの期間と目標を決め、利用当日の進み具合の予定も立てる

〈畑仕事や野外活動を日課としていたご利用者の場合〉

畑を作ることから始め、季節ごとの野菜を植えて年間で計画を立てる。デイ利用時に、職員と一緒に作物の育ち具合を見に行き、草取りや水やりなどを行ってもらう



認知機能が低下している方への工夫

- 機能訓練を実施する前に、職員との信頼関係を築くことを第一に考えて行動し、趣味などについてご利用者から話を聞き出しやすい状況をつくっておく。朝と帰りの挨拶を欠かさず、真正面から目を合わせて話したり、体に触れながら話すことで、安心感を持って話していただけるようになる
- 活動の日誌を作成し、ご本人に自筆で記録していただいている。自筆で記録し、職員と一緒に毎回必ず振り返りを行うことで、一日の出来事を少しでも記憶に留めておけるようにする
- 活動において、施設で使用する雑巾やご家族へのプレゼントを制作し、その都度「〇〇さんの作ってくれた雑巾は、使いやすくて助かります」などの声かけやお礼の言葉を伝えることで、満足感や役割感を持っていただき、意欲を高める

家庭の雰囲気味わう機能訓練

ご利用者の中には、料理が得意な方もいらっしゃるのですが、料理教室という形で、実際に食材を集めて料理を作っていただいています。料理を作るだけでなく、他のご利用者や職員に振る舞い、食前・食後に感謝の言葉をいただくことで、「私の仕事なんだ」「私はみんなに必要とされているんだ」という気持ちを持っていただけるように支援しています。

料理には、ご利用者が畑で作った作物を使用し

ています。自分が作った野菜を料理に使うことで、「私の野菜をみんなが食べてくれている」という喜びや達成感を味わっていただけるようにしています。

在宅で継続して生活する上で、自分の役割や生きがいを持つことは必要なことです。料理を作るという生活行為は、ご本人の自立支援にもつながります。

〈事例紹介〉

部屋にこもっているE氏

女性 90歳代 要介護度3



ご家族から「自宅では何もしないで部屋にこもっている」との相談がありました。生活に意欲を持っていただくために、ご本人やご家族、ケアマネジャーから聞き取りを行い、情報を収集したところ、「昔、公民館などで婦人会を行い、持ち寄りで料理を作りみんなで食べていた」という情報が得られました。そこで、「料理教室」という形で他のご利用者の方々や職員と一緒に料理を作り、みんなで食べるという計画を立てて実行しました。以前行っていた活動を再開したことで、表情や体の動きがとても生き生きとするようになり、ご家族にも喜んでいただけました。

料理教室に参加するに当たって、ご本人の希望を聞きながら献立や材料を決定していきます。季節の食材を必ず取り入れることで、季節を感じられるようにしています。

E氏は、婦人会での経験から「人に料理を振舞いたい」という気持ちが強いことが伺えたので、職員は「助手」として材料や調味料をお渡しし、調理に関しては、ほぼお任せという形で見守りを行いました。職員や他のご利用者の方々が、「今日はご馳走様でした」「おいしかったです」「あり

がとうございます」とそれぞれ感謝の言葉を掛けることで、達成感と次回の活動への意欲を味わっていただけるようにしました。また、E氏をご自宅に戻られた際に、ご家族へ写真をお見せしながら活動時の様子を詳しくお伝えしました。これらの活動を継続していった結果、E氏は自宅でも積極的に活動されるようになり、現在では洗濯物畳みやタンスへの出し入れなどもご自分でされるようになっていきます。

生活行為中心の機能訓練

目的

洗濯物を畳むこと・干すことを可能にする

評価方法

洗濯物を畳む動作のステップを、「つかむ」「広げる」「合わせる」「畳む」の4段階に分けて、どのくらいできるかを評価し、訓練する

訓練

「つかむ」動作

巧緻訓練や思考訓練、視知技能訓練と組み合わせて手指の細かい運動・訓練を行い、指先の感覚を改善させる

「広げる」「合わせる」「畳む」動作

手首を回す訓練や数字合わせパズルなどの訓練で、タオルを「広げる」「合わせる」「畳む」行動を連動して行う

「干す」動作

洗濯ばさみをつかむ訓練によって、指先の力を養う

集団の場を利用することで、訓練が行いやすい環境をつくる

ご利用者は、訓練を個別で行いたい方や他のご利用者と一緒にやりたい方などさまざま、一人ひとりのペースに合わせてながら訓練を行います。

個別に対応するだけでなく集団の場を利用することで、訓練意欲が出る場合もあります。例えば、注目されたいというご利用者の場合、レクリエーションとして「洗濯物畳み・干しゲーム」を行い、優勝者には手作りメダルを贈呈します。普段は、訓練や

レクに消極的な方でも、競争となると参加し活動してくださる方が大勢います。みんなで競争することで、自然と「他の人には負けたくない」「やってみよう」という意識が強くなり、競争相手に勝ったときの喜びや達成感がさらなる意欲へとつながります。

他の方々と楽しく交流し社会性のつながりを大切にして、積極的に訓練を行っていただけたらと思います。

「参加」へのリハビリ・機能訓練

個別ケア ～ご利用者に担当職員を付け、計画書を作成しプログラムを実施～

当デイでは、平成27年4月より各ご利用者に担当職員を付け、個別に接すると同時に担当職員がご利用者一人ひとりに「個別認知予防サービス計画書」を作成しています。これは、居宅介護支援事業所から送付されたケアプランを基に、ご利用者のニーズをより奥深く掘り下げた個別サービスを提供するた

めのものです。

具体的には、センター方式を使って現在のご利用者の想いや認知症状の中にあるBPSDの原因・背景を取り除くケアを行っています。ご本人に対して、どのような支援が必要なのか個別に情報を集め、プログラムを実施しています。

〈事例紹介〉

表情が乏しく元気がないF氏

女性 80歳代 アルツハイマー型認知症 要介護度2

デイ利用時は一日イスに座っており、表情が乏しく活気がない様子で、レクリエーションなどにも積極的に参加されることはありませんでした。

F氏ご本人から「何も無いよ」「何もすることがないよ」という声が聞かれ、また訓練後にやる事がなくなるとイスに座ったまま眠ってしまわれたり、他のご利用者との会話も見られませんでした。



かかわり 毎日することを決め、目標を設定する

ご家族にF氏の昔の趣味などを伺ったところ、以前は折り紙がとても好きだったとのことでした。そこで、まずは職員と一緒に折り紙を折りながら、昔の思い出を語ってもらうことを続けました。そして、次第に他のご利用者の方々の輪に入って、折り紙を折りながらコミュニケーションを図りました。

担当職員が認知機能低下予防を含めた目標を設定し、他のご利用者とのコミュニケーションを図りながら楽しく過ごしていただくために、「毎利用時に1日1羽鶴を折り、100羽完成させる」という短期目標を立てました。また、利用時の出来事を日記に記録することも加えました。

同じことの繰り返しによって「習慣」となり、自発的に活動できるようになる

同じ物を繰り返し作ることで、F氏には鶴を折ることが「習慣」として身に付くようになり、はじめは職員の声かけが必要でしたが、現在では自発的に鶴を折ってくださるようになりました。また「100羽折る」という目標を掲げることで、デイへ通う意欲を高めることにもつながりました。ご本人が得意とする折り紙を他の方々と話しながら行うことで、コミュニケーションのきっかけがつかめるようになり、周囲のご利用者から「上手

だね」「きれいに折れたね」などと話し掛けられたり、自分から話し掛けることが多く見られるようになりました。

振り返りの日記も、毎回同じ時間の同じ場所で記入をしていただくことを続けた結果、折り紙同様、F氏の「習慣」として身に付き、自発的に記入をしてくださるようになりました。はじめのうちは単語を記入するのみでしたが、現在では文字数が増え、文章が書けるようになっています。

〈事例紹介〉

うろろし大声を出すG氏

男性 80歳代 アルツハイマー型認知症 要介護度5

ご家族から、「夕方になると自宅内をうろろし始め、夜中まで大声を出して寝ないでいる」という相談を受けました。

G氏は、初めての利用時に急に1人で外に出てしまい、職員の声かけに対して「助けてくれ」と大声を上げて興奮されたことがありました。お話を伺ってみると、以前熱中症になって救急車で病院に搬送されたことがあり、意識が回復した時に「なぜ自分は病院にいるんだ」「なぜ大勢の人が自分を取り押さえているんだ」と感じた体験があるとのことでした。

これらのことから、G氏が「見慣れない施設」「見たことのない人たち」「何をされるかわからない」「何をしてもいいかわからない」という点に不安を感じ、興奮してしまうのだと知ることができました。



かわり リラックスしていただけるようなかわりを心掛ける

デイ利用時に毎回、朝と帰りの挨拶、そしてお帰りの際に再会の約束をすることを忘れないようにし、会話をする際には真正面から目と目を合わせて話し掛けました。また、体に触れる際には刺激の少ない背中や腕に優しく触れながら会話をするというのを継続していくことで、次第に興奮されることが少なくなっていました。

また、最初のうちは朝に家族送迎をされていましたが、現在では施設送迎となりました。施設のお迎えを待っていてくださるようになり、「よろしくお願いします」と笑顔で挨拶をしてくださいます。ご家族からも、「最近夜に騒がなくなって、寝てくれるようになりました」という声をいただきました。G氏にとって「自分の存在を認められること」や「施設を理解できたこと」が、穏や

かに過ごすことにつながったのではないかと考えています。これらは基本的な支援の方法ですが、欠かさず継続していくことで認知症状も和らいでいくと感じています。個別に一人ひとりの存在を認め理解していくことが、BPSDの軽減につながっていくと私たちは考えています。



集団生活による社会性の維持

デイサービスは、1つの狭い空間での集団生活となります。個別ケアは、一人ひとりを大切にしていって大切ですが、在宅生活を継続さ

せるには、ご家族との生活や地域との交流を交えながら毎日を過ごしていくためにも、集団生活になじむ必要性が出てきます。

コミュニケーションを図るため席札の設置や席順を配慮

最初に自己紹介をしても、短期記憶が乏しいために周りに座っている人が誰なのかが分からなくなり、不穏な空気が生まれることがあります。そこで当デイでは、ご利用者のテーブルに席札を用意し、誰がどの席に座っているかをご利用者の方々に見てもらうようにしています。席札を見れば、相手の名前がすぐに分かり、会話のきっかけにつなげることができます。

また、席の配置にも気を配ります。例えば、左耳が聞こえにくい人に対しては、他のご利用者に右側に座っていただくようにし、コミュニケーションが取りやすい配慮を行っています。コミュ

ニケーションが取りにくい方には、職員がファシリテーターとして間に入り、会話を盛り上げていきます。



来所されたら、ご自分の名前が書かれた席札のある席へ座る

レクリエーションを利用したふれあいのコミュニケーション

社会性を発揮させることができるのが、レクリエーションの場です。当デイのレクリエーションでは、利用者同士が会話以外に体に触れあうプログラムを行っています。みんなで輪になって前に座っている人の背中を擦ったり、肩をもんであげたりして、最後に「気持ちいい。ありがとう」と互いに感謝の言葉を伝え合います。会話が苦手な方や消極的な方でも、体に触れあうコミュニケーションを行うことにより、集団生活になじむことができ、場が和み、社会性を養うことができます。

また、同じチーム同士で協力し合って勝つ意欲を持っていただくねらいで風船バレーを行っています。自然とご利用者の方々が「それ行ったぞ」「〇〇さん行ったよ」などと声を出し合い、他者との交流が

できて社会性の向上につながっています。

今後も、ご利用者が当デイをきっかけに在宅生活が継続できるよう工夫を凝らしながら、支援を続けていきたいと考えています。



大きな布を動かし風船を飛ばす「フラップバルーン」。自然と声を出し合い、交流できる