

# 認知症の症状緩和へアプローチする プログラム・ケア

管理者 小川 隆太

## 施設データ

山形県山形市あかねヶ丘三丁目15-7  
TEL:023-647-6630 FAX:023-647-6631

- 利用者定員／24名 (12名×2ユニット)
- 1日平均利用者数／19名
- 営業日時／年中無休  
(サービス提供時間 9:45～16:00)

## ● スタッフの配置情報

	常勤(人)	非常勤(常勤換算)(人)
管理者	1	—
生活相談員	2	—
看護師	—	0.3
機能訓練指導員	1	0.1
介護職	10	—
合計	14	0.4

\*あかねヶ丘ケアセンター…認知症対応型通所介護、通所介護、認知症対応型共同生活介護、居宅介護支援事業所で構成された居宅サービス複合施設

あかねヶ丘ケアセンターは閑静な住宅地にあり、利用者の行動・心理症状(BPSD)の安定、緩和、予防を図ることにより、認知症の人と介護者の両者の間に危機が生じることなく在宅生活を継続していただくことを目指してサービスを提供しています。



建物外観



ご利用者に付き添い、職員も歩調を合わせて歩く

## 認知症の症状緩和プログラム

ご利用者が在宅生活において自立した日常生活を送ることができるよう、下記のプログラム内容を、社会的孤立感の解消、心身機能の回復、BPSDの緩和、ご家族の介護負担の軽減を目的に行っています。

### 感覚統合プログラム

#### 目的

- 感覚受容器(皮膚・嗅覚器官など刺激を受けて神経に伝える器官)への刺激
- 感覚刺激により、対象物にまつわるエピソードを回想し記憶を引き出す
- ご利用者の感覚反応を観察・評価し、適度な感覚刺激をコントロールすることで「不適応反応(興奮・徘徊)」を軽減

#### 実施内容

##### 香り当てゲーム(嗅覚)

別々の紙コップに、しょうゆ・酢・酒・味噌などを入れて香りを嗅いでもらい、中身が何かを答えていただきます。

#### 実施の工夫

能力に応じてご利用者が答えやすいように、中身の候補を書いた用紙をそれぞれ用意し、その中から答えていただいています。



調味料の香りを嗅いで記憶賦活・嗅覚の刺激トレーニング  
(可能なら、紙コップの口に穴を開けた紙を張って実施。  
“香り”だけだと難しい場合には、視覚も使って当てていただく)

## 回想法

昭和の山形市を記録したDVDや回想法カード(昔の生活必需品が描かれたカード)を活用し、会話を通して当時の思い出や出来事などの時代背景を頭に思い描いてもらい、回想することで、脳の活性に繋がっています。



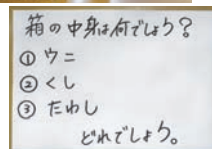
昔使っていた物の写真や郷里の当時の映像から、名前を当てたり会話を行う

## 箱の中身は何だろうゲーム (触覚)

段ボールの3面を切り抜き、1面は両手を入れ、もう1面はご本人以外が見えるようにします。ご利用者は箱の中に片手を入れて、触った感触で箱の中の物が何であるかを答えます。能力に応じてご利用者が答えやすいように、「香り当てゲーム」と同様の工夫を行っています。



触った感触で中身を当てます



その方に応じて、答えやすいように正解を選択できる用紙を準備

## 季節を感じる入浴

柚子や菖蒲、バラやりんごなどを浴槽に浮かべ、季節を感じられる入浴を実施しています。



6月にはバラ浴を実施

### <12ヶ月の季節を感じる入浴>

- 1月 みかん
- 2~3月 柚子、ジャスミンなどの入浴剤
- 4月 桜、ジャスミンなどの入浴剤
- 5月 菖蒲(子どもの日)
- 6月 バラ
- 7~8月 ミント、ラベンダーなどの入浴剤
- 9月 バラ、ピーチなどの入浴剤
- 10月 菊
- 11月 りんご
- 12月 柚子(冬至)

さん びー

## 3B体操 (触覚・聴覚)

頭文字がBの3種類の用具、「ボール・ベル・ベルター」を使用して3B体操を行っています(公益社団法人日本3B体操協会の指導者が来所)。認知症の方に理解しやすいように、上げる・下げる・伸ばす等の簡単な動作を基本に、それぞれの用具で関節・筋肉に無理なく働きかけ、身体能力の維持・向上に役立てます。

音楽に合わせて歌いながら、「用具に触る」「動かす」「歌う」を同時に行う体操なので、感覚受容器の機能維持にも繋がっています。



ボールを手のひらにのせ、感触を感じながら「上げる・下げる」



クッション性のある用具(ベル)を、握る・踏む・扶むなどで感覚認知のトレーニングに



伸縮性のある「ベルター」を引っ張り合ったり、音楽に合わせて動かしたりすることで連帯感を楽しめる

## 主役体験プログラム

日常生活において、役割や居場所を失ってしまいがちなご利用者が主役体験することで、役割や目的意識を持っていただけるよう実施しています。ご利用者の得意なことや家庭での様子を伺うなどして、その(残存)能力の程度を把握します。その上で個々に合わせ、日常生活動作など可能なプログラムを用意し実施してもらいます。

### やりがいや喜びを引き出す工夫

ご利用者がお互いに認め合い、誰もが主役になれる環境づくりを大切に、拍手をして褒め称え合うことで主役体験を積み重ね、なくした自信を取り戻してもらいやりがいや喜びを引き出します。

### 目的

- 主役として役割や目的意識を持つことで意欲向上を図り、無関心・無気力からの脱却につなげる
- 役割を通じた活動量の増大
- 在宅生活における必要動作の維持・向上を図る

### 実施内容

日常生活動作訓練 (テーブル拭き・コップ洗い・ぞうきん縫い・編み物など)

調理レクリエーション (馴染みのある調理、分かりやすい作業工程)

#### 分かりやすい作業工程の工夫

切る・炒める・煮る等の一連の作業を連続して行うことはしません。ご利用者が手順に迷ったりせず、理解しやすいよう調理工程を分けて実施し(一度に2つのことをしない・作業を分業)、一つひとつ完結していき、その都度達成感を味わってもらいます。必ず職員が付き添い、必要な説明を適宜行いながら対応して、なるべく失敗しないよう成功体験を大切にしています。



役割づくり。昼食前のおしぼりのセッティングを担当されている



時には作業を分担し、料理を完成させる

## 発声プログラム

### 目的

- 歌唱を通して自己表現することで、自発的にさまざまな記憶を呼び出し、記憶機能の維持を図る
- 歌唱を通して情緒に働きかけ、精神心理面の安定を図る

### 実施内容

合唱、カラオケ大会、音楽鑑賞

意味記憶を回想できるよう、童謡・唱歌など馴染みの歌を選定しています。またご利用者に合わせて歌詞カードを使用しています。



カラオケ大会を開き、歌声を披露していただく場面をつくっている



歌詞カードも準備

## 運動プログラム

### 目的

- 適度の運動を行うことで脳を刺激
- 集団で実施することで、周囲とのかかわりや集中力の維持・向上を図る
- 精神の活性化を図る
- 身体への接触により安心感を持つ

### 実施内容

#### 公式輪投げ

公式輪投げの用具を使用し、ご利用者の能力に合わせて距離を調整しています。輪の色も赤・青・黄と、ご利用者が認識しやすい原色になっています。また、入った数字の合計点を皆さんで足し算しながら声に出して数えることにより、脳活性プログラムの一環にもなります。



原色の輪は認識しやすい

#### ストラックアウト

輪投げと同様、ご利用者の能力に合わせて距離、高さを調整しています。蛍光色のボールを使い、認識しやすいようにしています。

#### 実施の工夫

公式輪投げ・ストラックアウトは、個々の状態に合わせて投げる距離・ボールの大きさを調整しています。また理解力が低下されている方もいるため、ルール説明はその方に合わせ、「ここに当ててください」といった簡潔な言葉がけを行っています。



その方に合わせて、長々とルール説明などはせず簡潔に伝える

#### 玉入れゲーム

ご利用者の能力に応じて、距離やボールの大きさ、カゴの高さを調節することにより、ある程度の結果が出るように配慮し、達成感を味わっていただくことを大切にしています。玉などの道具作りから始め、子どもころの玉入れを思い出しながらできる活動です。

#### 全員が主役となる場面をつくる

集団で行う運動では目標回数などを設定し、それを全員が達成することで参加者全員が“主役”となり、みんなで達成感・喜びを分かち合うことができるようにしています。ご利用者同士の関係性向上にも繋がります。



「玉入れ」の道具作りからはじめ、回想記憶やこれから行う流れを意識し、実施する

そのほか体操・ボウリング・ベンチサッカー など

## 外出プログラム

### 目的

- 外出先において、肌・視覚等を通して季節を感じ、時(季節)の見当識機能の維持を図る
- 馴染みの場所へ外出することで、エピソードを回想し記憶を引き出す

### 実施内容

外出(花見、紅葉狩り、市内見学など)、近所の公園への散歩 など

### 実施の工夫

エピソード記憶を回想できるよう、事前にご利用者・ご家族より聞き取りを行い、なるべくご利用者の馴染みのある場所を選定しています。実際にご利用者に、その場所の思い出などを話していただく質問も行います。



聞き取った場所へ出掛ける。ご本人には思い出を振り返られる言葉かけを行う



植物や天気などから「季節」が感じられる

## 認知症の症状が緩和された事例

### 暴言・暴力の緩和

#### Aさん (70歳代男性 認知症高齢者の日常生活自立度Ⅲa)

アルツハイマー型認知症のAさんは、何に対しても意欲が湧かなくなり、家族への暴言・暴力が出現するようになりました。これらの症状が少しでも緩和されればと当デイサービスの利用を開始しました。

#### 趣味仲間ができ、プログラムの参加で意欲も湧くように

利用当初はすべての活動プログラムにおいて拒否がありました。若いころから将棋が趣味でアマチュア5段の腕前だったものの、認知症の進行に伴い友達も減り、現在は将棋を指す機会はまったくないとの情報提供がありました。そこで、他利用者と将棋を指してもらえないかとAさんをお願いしたところ、「将棋は強いぞ」といった様子で興味を示され、参加されるようになりました。他のプログラムにも将棋を指す仲間と一緒に参加するようになり、次第に他利用者とのかわりも増えていきました。ご家族から「デイサービスへ行くことが楽しみになっているみたい。自宅での暴言や暴力が少なくなりました」とのうれしい声が聞かれました。

## ケアの工夫について

### “どのようなケアを望まれているか”という視点を大切にしている

認知症の方々を現実の世界に対応させるのではなく、私たちが認知症の方々の持っている世界を理解して、その世界に合わせた対応をしています。「どのようなケアを提供すべきか」ではなく、「相手がどのようなケアを望んでいるか」という視点を大切にしています。



来所時、スタッフの挨拶に答えるご利用者

#### 事例

例えば、転倒リスクがあるため常に見守りが必要だったBさんはトイレでは排泄がなく、失禁がある状態でした。失語症と認知症の進行で、Bさんの思いや望みを聴くことができない私たちは、トイレ内で見せる険しい表情から、羞恥心により排泄ができないのではないかと想定。何かあったらすぐにケアに当たれる体勢でトイレ外から見守りを行うようにした結果、排泄できることが増え、失禁が減りました。

また、その時々のご利用者の状態や多様な変化へ個別に適切な対応ができるよう、認知症ケア専門士をはじめ手厚い人員配置（ご利用者2人に対し職員1人）をしています。

### BPSDに対する事例

#### Cさん（80歳代男性 認知症高齢者の日常生活自立度Ⅲb）

アルツハイマー型認知症のCさんは、自宅においてご家族がお風呂に誘っても拒否が強く、自宅で入浴することがまったくできなくなり、デイサービスでなんとか入浴できないものかという理由で利用開始となりました。

#### 入浴拒否の理由を探る

まずはご本人との信頼関係の構築を最優先し、その後、入浴拒否の根本的な理由を追究していきました。ご本人とご家族への聞き取りを行ったところ、「入浴は嫌いではないものの、入るまでが面倒で嫌になってしまう」ことが一つの原因だと分かりました。

#### “浴室の見学”からはじめ、場所に慣れる

ご本人と信頼関係が築けた職員が個別に対応し、浴室の見学をしてもらうことから始め、それを何度か繰り返し浴室の雰囲気や場所に慣れてもらいました。

#### 足浴から勧め、入浴が可能に

その後、ご本人の反応を確認しながら浴室での足浴（個別対応）をお勧めしました。足浴を通してご本人の趣味や興味ある内容など、楽しい話題を提供しながらコミュニケーションを図り、話の中で少しずつ入浴についての話題提供を行いました。徐々に浴室に入ることへの抵抗が少なくなり、入浴を行うことができる機会が多くなっていきました。ご本人の入浴に対する拒否が減少していく過程で、ご本人と交流が円滑に図られている他利用者の方々との入浴が可能な日もできました。