

# 科学的根拠に基づいた通所事業所における自立支援

<所在地> 高浜市  
<所属先> 高浜安立荘デイサービスセンター  
<職名> 生活相談員兼介護員  
<氏名> 樋口三宝

我々の施設は高浜市に平成4年に開所した定員35名の通所事業所である。

当事業所で実施している専門的なサービスとして「回想法」「学習療法」「パワーリハビリテーション」の3つが挙げられる。これらの実践を通して介護予防や認知症ケアの推進に努めている。

## 1. 「回想法」

高齢者の記憶、特に誰しもが鮮明に覚えている子供の頃の記憶を引き出すことで楽しい時間を過ごせると言われる。認知症や閉じこもりの予防になるという手法。

### ①当事業所での「回想法」実践

- ・平成20年に導入し、パソコンソフト「回想法」や昔の道具を使用して実施している。
- ・毎日60分間、約2～5名の小集団で行っている。

### ②評価方法について

対象者	8名 ※1グループ(4名)×2グループで実施
回数	週1回
時間	60分間
使用物品	パソコンソフト「パソコン回想法」、昔の道具を使用
評価項目	認知機能検査(MMSE)を実施前、実施後を検査 回想法場面とデイサービス利用中における行動観察

### ③評価結果

対象者	7名(※1名入院のため検査できず)
期間	実施期間 3ヶ月(平均8.8回参加)
評価結果	認知機能検査(MMSE) 実施前 15 ⇒ 実施後 16.8

### ④各回想法場面とデイサービス利用中における行動観察

事例1 A氏(95歳女性)12回参加 MMSE 15→15

実施前	実施後
利用者との交流が少なく、活動もあまりされていない。椅子に座ったまま1人で過ごされることが多い。 回想法を通して、利用者との交流を図ることや、活動に参加することで活動意欲の向上に繋げることを目標にした。	回想法は好きなようで、誘いかけをすると全て参加された。 話を振ると思い出話や経験されたことを話され、よく笑顔も出ていた。 他のレクリエーション活動も声かけをすると以前よりは、参加されるようになり、1人で過ごす時間は以前より減った。

実 施 前	実 施 後
ソファーで座って 1 人過ごされている時間が多いので、回想法を通して利用者と交流を図ることや活動に参加することで、活動意欲の向上に繋げることを目標にした。	回想法には快く参加された。話を振るとよく答えられ、普段すごしている時よりも、会話が多く見られた。 ソファーに座っている時間が減り、様々なレクリエーション活動に参加されるようになった。 自分から歩行器を積極的に使用するようになった。 自分の意見を主張できるようになった。

## 2. 「学習療法」

学習療法とは、くもんが高齢者向けに実施している事業で、スタッフとコミュニケーションをとりながら、「読み書き」と「計算」のプリントを、20～30 分かけて学習する療法。

学習療法は、脳全体の血流量を増やし、脳の活性化につなげる事を目的としている。得られる効果として、認知症の方に対しては、症状の改善、維持、認知症ではない方に対しては、予防になると言われている。

### ① 当事業所での「学習療法」

- ・平成 21 年に導入 ご利用者・ご家族の希望者のみ実施
- ・実施人数 37 名 (平成 25 年 12 月 1 日現在)
- ・1 人あたり週 3 回実施

※利用日数が週 3 回未満のご利用者に対しては週 3 回学習できるように自宅学習として配布している。

### ② 評価方法について

対 象 者	36 名
評 価 項 目	認知機能検査 (MMSE)、前頭葉機能検査 (FAB) を実施前、実施後に検査

### ③ 評価結果について

実 施 者	36 名		
期 間	平均 24 ヶ月 (※最大 48 ヶ月、最少 4 ヶ月)		
評 価 結 果	前頭葉機能検査 (FAB)	実施前 6.1	⇒ 実施後 7.5
	認知機能検査 (MMSE)	実施前 16.7	⇒ 実施後 19

## 3. 「パワーリハビリ」

パワーリハビリは筋力強化を目的としたプログラムではなく、軽負荷でマシントレーニングを行い、全身各部の使っていない筋を動かすことで動作性・体力の改善・心理的活動性の改善を計ろうとする手法である。軽い負荷であるため、運動によるリスクが少ないとされている。

パワーリハビリによる運動によって、神経から認知症の改善につながるアセチルコリン、うつ病・パーキンソン病の改善につながるドーパミン、快感・多幸感をもたらすオピオイドペプチドが放出されると言われている。

①当事業所での「パワーリハビリ」

- ・平成 21 年に導入 希望者のみ
- ・実施人数 21 名（平成 25 年 12 月 1 日現在）
- ・1 人あたり週 3 回実施

※週 3 回未満のご利用者は利用回数に応じた回数を行っています

②評価方法について

対 象 者	21 名
評 価 項 目	体力測定 ・握力 ・開眼片足立ち ・Timed Up and Go (TUG) ・5m 歩行 認知機能検査 (MMSE)、前頭葉機能検査 (FAB) を実施前、実施後に検査

③評価結果

実 施 者	21 名		
期 間	平均 12 ヶ月 週 2.5 回実施		
評 価 結 果		実施前	実施後
	握力	17.7 kg	17.2 kg
	開眼片足立ち	5.8 秒	8.6 秒
	TUG	23.5 秒	23.6 秒
	5m 歩行	8.7 秒	8.9 秒
	前頭葉機能検査 (FAB)	7.2 (H25.6)	7.6 (H25.9)
	認知機能検査 (MMSE)	17.8 (H25.6)	19.8 (H25.9)

まとめ

高齢者は、年々、体の機能が低下していくと言われている。しかし、当事業所の取り組みをした方の多くは、評価結果からわかる通り、身体、認知機能を維持できていることがわかる。ただ単に、入浴をして昼ご飯を食べてレクリエーションをして帰宅するのではなく、このような科学的根拠（数字）に基づく専門的なサービスを取り入れる事によって、利用者にとって効果的な時間を提供している事がわかる。さらに、学習療法に関しては、教材費の自己負担金が発生するにも関わらず、希望者は年々増加している。

回想法やパワーリハビリでは、大学の講師から定期的アドバイス・意見をいただくことで職員の技術向上に繋がっている。また、学習療法では、くもんの講師を呼んで「学習療法士」の資格を取る等、職員自身のスキルアップの一助となっている。

今回は「回想法」「学習療法」「パワーリハビリテーション」の 3 つの取り組み結果を紹介したが、それ以外の取り組みとして、「自主決定・自主選択の推進」が挙げられる。毎日、様々なプログラムを用意し、利用者自身が自分で参加したいプログラムを選択し、自分の一日の過ごし方を決めるという方法である。まだ完全に実施できている取り組みではないが、日々、試行錯誤しながら進めているところである。