

第8回

脳活性化リハに基づいた調理活動

今月のポイント

- 施設入所により生活活動が制限されている
- 楽しい活動は意欲が高まる
- 脳活性化リハ原則に基づく調理活動は認知症の行動・心理症状を軽減する
- 失敗は責任をスタッフに転嫁して楽しい笑いの種にすることで、成功体験を増やす
- 利用者の隠された能力を知ること、尊厳を守りケアの質が向上する

村井達彦

医療法人 春香会
介護老人保健施設
プランタンおおま
作業療法士

監修：山口晴保

群馬大学大学院
保健学研究科
教授・医師

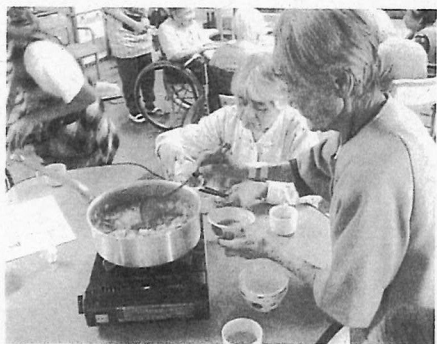


「昔とった杵柄」でうどん作り

調理活動の効果

調理活動に参加した方としていない方

利用者の意欲が高まってきたら、ここからはスタッフの腕の見せどころです。さりげなく調理の役割分担を決め、失敗しないよう援助しながら料理を作ります（エラーレスラーニング）。完成したらみんなで味見して「ほめ合い」ます。ごくまれに味つけに失敗することもあります。スタッフが「すべてスタッフの責任」と笑いながらごまかしてしまいます。失敗経験は自信をなくし意欲を低下させるので、失敗したときはスタッフに責任を転嫁して笑いに変え、楽しい時間に変えてしまうことが大切です。



配膳も大切な「役割」

対して、活動の開始前後に認知症の行動・心理症状や生活機能、うつ状態、社会的交流について評価しました。その結果、3カ月間の調理活動に参加していた方がたは、参加していない方がたに比べて行動・心理症状が有意に少なくなるという効果が示されました。また、調理活動に参加していなかった方がたは、うつ傾向が強くなり社会的交流の頻度も低くなっていましたが、参加していた方がたはこれが保たれました。

さらに調理活動の終了後、参加した病棟スタッフに対して行ったアンケート結果では、全体の88%が「利用者に対して印象が良くなった」と回答し、参加したスタッフ全員が「調理活動に参加して楽しかった」と回答しています。

このように、脳活性化リハの原則に沿って「楽しみながら行う」調理活動は、利用者にもケアスタッフにも良い影響を与えることがわかりました。

利用者の尊厳とケアの質の向上

調理活動ではさまざまな料理を作りますが、当老健施設がある群馬県は「手打ちうどん」が有名です。現在ではまれになりましたが、昔は一般家庭でもうどんは手打ちで作っていました。スタッフの誰よりも手際良くうどんを延ばし、きれいに包丁で切っていく認知症の利用者を見てみると、若かりし頃の面影を垣間見ることができ、非常にうれしく思います。

このように、普段の介護場面では見ることのできない利用者の隠された能力を知ることが、リハ・ケアスタッフにとって非常に良いことであり、利用者の尊厳を守りケアの質を高めることにつながることを確信しました。

老健施設内の活動制限

筆者は老健施設の作業療法士です。老健施設は在宅復帰のためのリハ施設と位置付けられており、在宅へ戻るための機能訓練がリハの中心になりがちです。また、老健施設には在宅生活に比べてさまざまな制約があり、たとえば裁縫が趣味の方でも、針やはさみなど刃物の持ち込みは危険防止の観点から制限されやすく、趣味活動が思うように行えない方も多いためです。特に認知症があると細かい物品の管理が難しくなるため、個人的な趣味活動は大きく制限されます。

そこで筆者は、通常行われている個別のリハに加え、ストレス発散などを目的とした余暇活動として、週1回の調理活動を脳活性化リハの原則にのっとりて実

施しました。この活動はストレス発散が目的の一つですので、普段できないことをどんどんやらせてもらうために、包丁やコンロを使用した本格的な料理を3カ月間にわたって作りました。

脳活性化リハ原則に基づく調理活動

脳活性化リハの原則に「快」があります。まずは、スタッフも利用者も楽しく参加することを重視しました。総勢15人ほどの参加者の補助にはリハスタッフだけでは足りないことから、各病棟から1人ずつ応援を頼みました。初めは認知症の方が包丁やガスを使うことに対して「危険ではないか？」との声もありましたが、「調理活動が進むにつれ、そのような心配はなくなりました。「昔とった杵柄」とはよく言ったものです。普段は車いすで寝ていることが多い利用者が見事な包丁さばきを披露し、普段は動きがらない利用者が慣れた手つきでうどんを延ばす姿に病棟のスタッフも驚いていました。

このように、楽しい活動は自然と意欲が高まり、皆さんが積極的になることがわかりました。