— 第16回 —

認知症の脳活性化リハビリテーション

今月のポイント

- 認知症のリハは、認知機能を高めるリハではなく、残存能力を引き出すリハ
- どんな技法でも5原則にのっとって
- 行動・心理症状の悪化を予防・低減
- リハだけでなくケアでもこの原則を
- 認知症の人が笑顔で穏やかに生活することの支援

山口晴保
群馬大学大学院保健学研究科
教授・医師
専門はアルツハイマー病の神経病理学やリハビリテーション医学。認知症の進行を防ぐ脳活性化リハビリテーションにも取り組む。
著書に『認知症の正しい理解と包括的医療・ケアのポイント（第2版）』（協同医書出版）など。

これまで認知症の病態（原因や発症機序）、原因疾患別の症状、治療薬や告知などについて、連載を続けてきました。今回から、リハビリテーションやケアについて、脳科学の知見を交えて進めていきます。まずは筆者が提唱している認知症の「脳活性化リハビリテーション」の紹介です。

◇

認知症のリハとして認知リハがあります。これは失われていく記憶や見当識を改善しようと訓練するものです。たとえば記憶の訓練では、思い出す間隔を少しずつ拡げながら重要事項を覚えていきます。すると、訓練で学習した事項は覚えますが、それが生活に拡がって効果をもたらすことは期待できません。このようなリハは、「できないこと」を強いるので楽しいリハになりません。

そこで、筆者は脳活性化リハでは5原則（表）を提唱し、どのような技法をとり入れても、この5原則を満たせば脳活性化リハだとしています。なお、今回はリハの解説なので、以下の文章では作業療法士や言語聴覚士などのリハ職をセラピストと表記しますが、介護職や介護している家族に置き換えても5原則は変わりません。

その5原則とは、次の通りです。

快：セラピストと認知症の人が共に〝快〟であること。その客観的指標は、共に笑顔でリハを行っていること。笑顔は笑顔を生みます。楽しくなる技法の選択や場面設定、実施中の状況対応に留意することがセラピストに求められます。

ほめる：認知症の人の生活意欲が高まるよう、〝ほめる〟ことがとても重要です。人間の脳では、ほめられることを報酬と感じ、ドーパミン（神経伝達物質）がたくさん放出されて意欲が高まり、学習能力が向上します。セラピストは、ほめようという意識を常にもって、些細なことでも見つけてほめましょう。

双方向コミュニケーション：人間は社会的動物なので、一人では孤独です。認知症になると、それまでできていたことが徐々にできなくなり、不安や喪失感を感じるようになります。双方向コミュニケーションは、このような認知症の人に安心感を与えます。会話や態度を通して他者から存在（尊厳）を認められることで安心が生まれ、行動・心理症状の悪化を予防・低減できます。

役割：社会的役割を担うことは社会的存在である人間にとって、極めて重要です。認知症の人も社会（他者）の役に立ちたいと思っています。認知症になってもできることがあります。そのできることをすると、生きがいになります。朝、新聞をとってくる、雨戸を開ける、食卓の箸をそろえるなど、簡単な作業でも日課として役割をもつことが、認知症の人の不安を和らげ、尊厳を高めます。また、セラピストがそのことを感謝したり、ほめる材料にもなります。

エラーレス・ラーニング：子どもは失敗から学んで正しい方法を習得していきます。しかし、認知症の人は失敗から学ぶことが困難です。失敗すると、失敗した事実（エピソード）は忘れてしまうのですが、そのときのいやな感情の記憶が残る傾向があります。そして次も失敗して、そのいやな記憶が蓄積していき、行動・心理症状が悪化する火種になります。ですから、セラピストは、認知症の人が「できること」と「できないこと」を見極め、なるべく本人の能力を引き出しながら、最小限の援助で失敗を防いでうまくできるように仕向けます。このときプロのテクニックが必要です。前向きな言葉、やさしい声かけや、無理強いしないで本人が納得するような「さりげない手助け」が必要です。

この脳活性化リハの5原則は、相乗的に作用して、意欲を引き出し、生きがいを生みます。セラピストが「与え・教える」リハではなく、認知症の人の残された「能力を引き出す」リハをめざします。主役は認知症の人です。認知症の人が、**認知症という困難を抱えながらも、楽しく前向きに暮らすことを支援する**のが、目的です。認知機能を高めることが目的ではありません。

◇

この脳活性化リハの5原則は、ケア全般にも当てはまる原則です。認知症にかかわる医療職だけでなく、介護職や介護している家族を含めてすべての人たちがこの原則にのっとって認知症の人を支援する体制がとれれば、**認知症になったからといって悲しむことはない**と思います。

表　脳活性化リハビリテーションの原則と効果

原則	実行内容	効果	反対の状況
快	共に楽しいリハ	笑顔と安心	つらいリハは長続きしない
ほめる	些細なことでもほめる。そして叱らない	報酬→ドーパミン→意欲・学習能力の向上	他者が認めてくれない
双方向コミュニケーション	言語・非言語を含めて双方向の共感的交流	存在が認められ、安心が生まれる	コミュニケーションがなく孤独・不安
役割	生活の中で役割や日課をもつ	他者から認められ、生活意欲が向上	生きがいがない→無為・無欲な状態に
エラーレス・ラーニング	失敗しないよう最小限の自立支援	成功体験が笑顔や安心を生む	失敗体験が重なって悲観的・うつ的に