

脳活性化リハビリテーション

第10回 脳活性化リハの原則を取り入れた認知症二次予防の地域での取り組み

第10回

今月のポイント

- 脳活性化リハの原則を取り入れた認知症予防事業は、参加者の生活意欲や活動性を高める
- 脳活性化リハ場面での地域住民ボランティアとの交流が日常生活でも継続した
- 脳活性化リハ場面を記事にした新聞を通じて家族との会話が増えた
- さまざまな環境設定を用意することで対象者の残存能力が発揮される

山上徹也
高崎健康福祉大学
健康医療学部
講師・理学療法士

監修：山口晴保
群馬大学大学院
保健学研究科
教授・医師

今回から、脳活性化リハビリテーションの原則を取り入れた、地域での認知症予防活動を紹介します。

脳活性化リハの原則を取り入れた認知症二次予防事業

A市では、もの忘れ健診陽性者や地域包括支援センターへのもの忘れの相談事例など、地域在住で認知症発症のリスクが高いと予想される14人を対象に、地域包括支援センターの保健師などの専門職と介護予防サポーター（介護予防に関心があり、介護予防に関する講義・実技研修などを終え、さらに地域での活動を希望したボランティア）が協力して、脳活性化リハの原則を取り入れた認知症二次予防事業を実施しました。地域の公民館を使用し、作業回想法（2012年5月号参照）と参加者の特技披露を織り交ぜて、月2回・1回90分の脳活性化リハを6カ月間継続しました（図1）。

その結果、リハ終了時には、参加者の老研式活動能力指標（電車を使って外出できる・買い物ができるなど、高度な活動能力を測る指標）と、意欲を測るやる

気スケールが有意に改善しました。また、リハにお茶菓子や手作りサラダを持参するなど、周囲への気づかい・自発性・計画性が高まる可能性が示されました。

介護予防サポーターとの交流

参加者と同じ地域に住む介護予防サポーター16人が、脳活性化リハのサポーターとして参加しました。おかげでリハ中、「この人は食堂を営んでいて、うどんがおいしかった」「この人は文房具屋を営んでいた」など参加者の生活歴に関する情報が得られ、うどん打ちや仕事の思い出話など、参加者の能力を引き出すリハのテーマ設定に結び付きました。このほか「あそこには芝居小屋があった」「古くから神社で祭りがある」など、その地域に住んでいないとわからない地域の昔の話で盛り上がることができました。また参加者・サポーター双方が同じ地域に住んでいるため、散歩中に行き会おうと声をかけたり、リハを欠席すると様子を見にいったりと、脳活性化リハの場面以外でも交流が生まれました。参加者の平均年齢は81・4歳、介護予防サポーターの平均

■図1 参加者の特技の芝居をみんなで鑑賞



■図2 エピソードや写真満載の「新聞」



本号は「冬の暮らし」がテーマ。サポーターが持ってきただるまストーブを見て、参加者から「学校に持ってきた弁当を温めるため、昼前には教室中が弁当のおいにおいに包まれ、授業どころではなかった」とのエピソードが披露された

も井戸があった。井戸屋さんが井戸の点検・掃除に来たなあ」と懐かしそうに話してくれました。つるべ井戸という環境があったからこそ引き出された発言です。認知症発症前後の方がたは、認知機能が比較的保たれているがために自

均年齢が60・8歳と、親子くらいの年齢差でした。そのため介護予防サポーターからは「自身の今後を考えるきっかけになった」、自宅で親を介護しているサポーターからは「親との接し方のヒントをもらった」などの感想が得られました。

家族との会話を増やした「新聞」

毎回の脳活性化リハ場面のエピソードや写真を掲載した新聞を次回までに作成し、活動の振り返りに使用したり、持ち帰って家族との話題にしてみました

（図2）。その結果、参加者の全家族から「脳活性化リハの内容を家族に楽しそうに話してくれる」という感想が寄せられました。

普段ない姿を引き出した「お出かけ回想法」

会場である公民館の近くの昭和の生活道具を展示している博物館に全員で出向き、「お出かけ回想法」を実施しました。普段はあまり積極的に発言しない方が、つるべ井戸を操作して「昔はどここの家に

分のもの忘れを自覚し、うつ的になったり、自信を失い消極的になっていたりします。しかし、環境を整えれば、多くのことを思い出したり作業ができるため、その方の能力を引き出す環境設定が重要です。

介護予防サポーターによる自主グループ化

今回の取り組みは約3年間継続し、現在はサポーターが支援する自主活動グループとして継続しています。認知症や介護予防の知識や技術をもった地域ボランティアと脳活性化リハを通じて関係をつくることで、認知症の発症リスクが高い方がたの生活意欲や活動性を高め、認知症の発症を遅らせるだけでなく、たとえ認知症になっても住み慣れた地域で暮らし続けることを支えられます。

地域包括ケアの時代、施設に多数のボランティアが出入りしたり、地域のインフォーマルな資源をレジヤータクティブティに活用するなど、施設と地域の壁を取り除くことが望まれています。このことが施設ケアの質の向上につながります。